TÜM HASTALIKLARIN ZİHİNSEL NEDENLERİ

VE İYİLEŞMENİZİ SAĞLAYACAK DÜŞÜNCE MODELLERİ

LOUISE L. HAY

AKAŞA®

TÜM HASTALIKLARIN ZİHİNSEL NEDENLERİ

Hayatımızdaki tüm deneyimler gibi, hastalıklarımızı da kendi düşünce kalıplarımızla yaratırız. Ulaştığımız her sonucun temelinde ve gelişiminde bir düşünce kalıbı yatar. Bu nedenle, bir hastalığı kalıcı bir biçimde ortadan kaldırabilmek için önce onu yaratan zihinsel nedeni çözüp halletmemiz gerekir.

İşte, Yeni Çağ hareketinin dünya çapında tanınmış öncülerinden biri olan Louise L. Hay, bugün milyonlarca kişi için vazgeçilmez bir rehber haline gelen bu eserinde, tüm hastalıkları yaratan zihinsel nedenleri ve iyileşmemizi sağlayacak düşünce modellerini açıklıyor. Kendi kanser hastalığını da bu olağanüstü yöntemle iyileştiren yazarın mesajı çok açık: "Eğer gerekli zihinsel çalışmayı yapmaya hazırsak, hemen her hastalık iyileştirilebilir."

"TÜM HASTALIKLARIN ZİHİNSEL NEDENLERİ" adlı eserinizden ben, hastalarım ve dostlarım çok yararlandık. Bence bu kitap Tanrısal bir ilhamla yazılmış!"

"Kitabınızı henüz bitirdim. Çok etkilendim. Ben bir doktorum ve bu kitap benim hem hastalıklar hakkındaki fikirlerimi, hem de insanlara bakışımı değiştirdi."

"Bu, insanın sağlığını ve hayatını yeniden yaratmasını sağlayan mükemmel bir kitap. Bilgeliğinizi bizlerle paylaştığınız için teşekkürler!"

LOUISE L. HAY

TÜM HASTALIKLARIN ZİHİNSEL NEDENLERİ

Çeviren: *Semra Ayanbaşı*

Kitabın Orijinal Adı: Heal Your Body

Bu Kitabın Türkiye'deki Yayın Hakları
Akaşa Yayın ve Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir.

Dizgi: Bilginler
Baskı: Özal Basımevi
Kapak Baskısı: Santra Ajans
Cilt: Evren Ciltevi

ISBN 975-6793-14-7

AKAŞA YAYIN VE DAĞITIM LTD. ŞTİ.
İstiklâl Caddesi Mis Sokak Tan Apt. No: 6/4
Beyoğlu/İstanbul
Tel: 249 20 15

İkinci Basım
İstanbul, 2000

İTHAF

"Bilmem gereken her şey bana açıklanır." "İhtiyaç duyduğum her şey bana gelir." "Hayatımda her şey yolunda." Bunlara uzun süredir inanıyorum. Bunlar yeni bilgiler değil, hepsi de kadim ve sonsuz. Bilgeliği ve bilgiyi kendilerini sağaltma yolunda olanların yararına bir araya getirmek bana sevinç ve haz verdi. Bu kitabı tüm bildiklerimi bana öğretenlere ithaf ediyorum: hastalarıma, bu alanda çalışan dostlarıma, öğretmenlerime ve insanların duymaları, öğrenmeleri gerekeni benim vasıtamla aktaran Sonsuz Zekâ'ya...

TEŞEKKÜR

Fikirlerini ve bilgeliklerini benimle paylaşan Yale Üniversitesi'nden Doçent Doktor Robert Lang'a, Pete Grim'e ve Rene-Espy'ye teşekkür ederim.

GİRİŞ

Bu kitabı ilk kez kaleme alırken, onun gün gelip binlerce kişiye ulaşacağını ve böylesine etkili olacağını doğrusu pek düşünmemiştim. "Tüm Hastalıkların Zihinsel Nedenleri" bugün birçok insan için vazgeçilmez bir kitap haline gelirken bana da dünyanın her yanında dostlar kazandırdı. Her nereye gitsem bana bu kitabın -sürekli olarak ceplerinde ya da çantalarında taşınmaktan yıpranmış- kopyalarını gösteren insanlarla karşılaştım.

Bu kitap kimseyi "iyileştirmez." O, sizin içinizde yatan, kendi iyileşme sürecinize katkıda bulunma yeteneğinizi uyandırabilir. Bütün ve sağlıklı olabilmek için bedeni, zihni ve ruhu dengelememiz gerekir. Bedenlerimize iyi bakmak zorundayız. Kendimiz ve hayat hakkında olumlu bir zihinsel tutuma sahip olmamız gerekir. Ve güçlü bir ruhsal bağlantı içinde olmaya ihtiyacımız var. Ancak bu üç şey dengelendiğinde yaşamaktan sevinç ve haz duyabilir, mutlu olabiliriz. Kendi iyileşme sürecimize katılmayı seçmediğimiz sürece, hiçbir doktor, hiçbir şifacı bize bunu sağlayamaz.

Bugüne dek geçirdiğiniz hastalıkların bir listesini çıkarıp, bunların zihinsel nedenlerine bakmanızı öneririm. Bunlar size kendiniz hakkında çok şey göstereceklerdir. Birkaç "onaylama" (telkin cümlesi) seçip onları bir ay boyunca yapın. Bu, uzun süredir taşıdığınız eski düşünce kalıplarından kurtulmanıza yardımcı olacaktır.

Şimdi size, bir rahat-sızlığın, bir hastalığın sadece zihinsel kalıpları (düşünce modellerini) değiştirerek iyileştirilebileceğini nasıl olup da BİLDİĞİMİ, bunu bilme nedenlerimden birini açıklamak istiyorum.

Birkaç yıl önce dölyolu kanseri olduğum tanısını almıştım. Beş yaşında tecavüze uğramış ve tüm çocukluğu boyunca hırpalanmış biri olarak dölyolu bölgesinde kanser ortaya çıkarmam hiç de şaşırtıcı bir şey değildi. Yıllardır şifacılık konusunda ders veren biri olarak, başkalarına öğrettiğim şeyi kendi üzerimde uygulayarak kanıtlama fırsatıyla karşı karşıya olduğumu hemen fark ettim.

Kanser olduğunu öğrenen her insan gibi önce büyük bir paniğe kapılmıştım. Ancak o anda bile zihinsel şifanın işe yaradığını biliyordum. Kansere, uzun bir süredir hissedilen öfke ve içerlemenin neden olduğunun, bu duyguların insanın bedenini yavaş yavaş yiyip bitirdiğinin farkında olarak, epey zihinsel çalışma yapmam gerektiğini biliyordum. Şunu da fark ettim ki, kanserden kurtulmak için bıçak altına yatarsam ama onu yaratan zihinsel kalıbı değiştirmezsem, doktorlar ortada bir Louise kalmayıncaya dek Louise'yi kesip biçeceklerdi. Ama eğer operasyon geçirirsem ve kansere neden olan zihinsel kalıbı değiştirirsem, kanser bir daha tekrarlanmayacaktı. Kanser ya da herhangi başka bir hastalık nüksederse, bence bu, doktorun "hepsini temizlememesinden" değil, hastanın hiçbir zihinsel değişiklik yapmamasından, dolayısıyla aynı hastalığı yeniden yaratmasındandır. Ayrıca, kanseri yaratan zihinsel kalıptan kurtulabilirsem, artık doktorlara ihtiyacım kalmayacağını da biliyordum. Böylece, bana zaman tanıması için doktorumla pazarlık yaptım. Doktor istemeye istemeye bana üç ay verdi, ama bu ertelemenin hayatımı tehlikeye soktuğu konusunda beni ciddi bir biçimde uyardı.

Derhal, eski öfke ve içerleme kalıplarını temizlemek

için öğretmenimle birlikte çalışmaya başladık. O zamana dek, içimde derin bir öfke barındırdığımın farkına varmamıştım. Çoğunlukla kendi düşünce kalıplarımız karşısında kör gibiyizdir, onları açık bir biçimde göremeyiz. Bir hayli "bağışlama çalışması" yapmam gerekiyordu. Yaptığım bir başka şey de iyi bir beslenme uzmanına başvurarak bedenimi zehirlerden tamamen arındırmak oldu. Bu zihinsel ve bedensel arınmayla geçen altı ayın sonunda, çoktan bildiğim şeyi doktorlara da onaylatabildim; yapılan incelemeler sonucunda artık hiçbir kanser belirtisi taşımadığım ortaya çıkmıştı. O ilk laboratuvar raporunu, negatif yöndeki yaratıcılığımın nerelere varabileceğini bana daima hatırlatması için hâlâ saklıyorum.

Şimdi bir hasta bana geldiğinde, durumu ne denli kötü olursa olsun, eğer "bırakma (terk ve feragat etme) ve bağışlama" konusunda zihinsel bir çalışma yapmaya HAZIR ise, sahip olabileceği her türlü rahatsızlığın iyileştirilebileceğini BİLİYORUM. Çoğu insan için öylesine ürkütücü olan "devasız" sözcüğü gerçekte yalnızca, söz konusu hastalığın "dış" yöntemlerle tedavi edilemeyeceği, iyileşmek için İÇİMİZE YÖNELMEMİZ gerektiği anlamına gelir. Hastalık hiçlikten gelmiştir ve yine hiçliğe dönecektir.

GÜCÜMÜZ ŞİMDİ VE BURADADIR

Evet, gücümüz şimdi ve burada, kendi zihnimizde yatmaktadır. Ne kadar zamandır negatif düşünce kalıplarına ya da bir hastalığa, berbat bir ilişkiye veya para sıkıntısına sahip olduğumuz ya da ne kadar zamandır kendimizden nefret ettiğimiz hiç önemli değildir, bu durumu hemen bugün değiştirmeye başlayabiliriz. Taşıdığımız düşünceler ve tekrar tekrar kullandığımız sözcükler şimdiye kadarki hayatımızı ve deneyimlerimizi yarattılar. Ama bunlar artık eski düşünme biçimleri ve onları geride bırakmalıyız. Bugün, bu anda düşünmeyi ve söylemeyi seçtiğimiz şey yarınımızı, gelecek haftamızı, gelecek ayımızı ve gelecek yılımızı yaratacaktır. Gücümüz daima yaşanan andadır, şimdi ve buradadır. Değişiklikleri yapmaya başladığımız yer burasıdır. Ne kadar özgürleştirici bir düşünce! Eski saçmalıkları, önemsiz şeyleri bırakmaya, terk etmeye başlayabiliriz. Şimdi, bu anda. Küçücük bir başlangıç bile bir fark yaratacaktır.

Küçücük bir bebekken saf neşe ve sevgiydiniz. Ne kadar önemli olduğunuzu biliyor, kendinizi evrenin merkezi gibi hissediyordunuz. Arzu ettiğiniz şeyi isteyecek ve tüm duygularınızı açıkça ifade edecek kadar yürekliydiniz. Kendinizi tamamen severdiniz, dışkınız da dahil olmak üzere bedeninizin her parçasını severdiniz. Kusursuz olduğunuzu bilirdiniz. Ve varlığınızın gerçeği de budur. Geriye kalan her şey sonradan öğrenilmiş saçmalıklardır ve yeniden unutulabilirler.

"Ben böyleyim işte" ya da "Bu iş böyledir," gibi sözleri ne denli sık kullanmışızdır. Gerçekte bu sözlerle, "Bizim için doğru olanın bu olduğuna inandığımızı" söylemekteyizdir. İnandığımız şey, çoğunlukla, sadece bir başkasının fikridir; biz bu fikri kabullenip kendi inanç sistemimize katmışızdır. Bu fikir, inandığımız diğer şeylere uymaktadır. Eğer çocukken bize dünyanın tehlikeli bir yer olduğu öğretilmişse, o zaman işittiğimiz ve bu inanca uyan her şeyi doğru olarak kabul ederiz. "Yabancılara güvenme," "Geceleri dışarı çıkma," "İnsanlar seni kandırırlar" vb. Öte yandan, eğer bize hayatımızın ilk yıllarında dünyanın güvenli ve keyifli bir yer olduğu öğretilmişse, o zaman çok farklı şeylere inanırız: "Sevgi her yerdedir," "İnsanlar benim dostlarımdır," "Para bana kolayca akar" vb. Hayat deneyimleri inançlarımızı ayna gibi yansıtırlar.

İnançlarımızı nadiren sorgularız. Örneğin, ben kendime şu soruları sorabilirdim: "Neden öğrenmenin zor olduğuna inanıyorum? Bu gerçekten doğru mu? Bu inanç benim için şimdi de geçerli mi? Bu inanç nereden kaynaklanıyor? İlkokul öğretmenim geçmişte bana sürekli böyle söyleyip durduğu için mi buna hâlâ inanıyorum? Bu inancı terk edersem benim için daha mı iyi olur?"

Şimdi bir an için durup kafanızdan geçen düşünceyi yakalayın. Şu anda ne düşünüyorsunuz? Eğer düşünceler hayatınızı ve deneyimlerinizi biçimlendiriyorlarsa, şu anda zihninizden geçen düşüncenin gerçekleşmesini ister miydiniz? Eğer bu bir endişe ya da öfke, kırgınlık veya intikam düşüncesiyse, bu düşüncenin size nasıl geri döneceğini sanıyorsunuz? Eğer mutlu bir hayat istiyorsak, o zaman neşeli, keyifli şeyler düşünmeliyiz. Zihinsel ya da sözlü olarak yaydığımız her şey aynı biçimde bize geri dönecektir.

Kendinizi konuşurken dinleyin. Eğer bir şeyi üç kez söylediğinizi duyarsanız, o şeyi bir yere yazın. Bu sizin için bir

düşünce kalıbı, bir düşünme modeli haline gelmiş demektir. Bir haftanın sonunda listenizi gözden geçirin, sözlerinizin deneyimlerinize ne kadar uyduğunu göreceksiniz. Sözlerinizi ve düşüncelerinizi değiştirmeye başlayın ve hayatınızın nasıl değiştiğini izleyin. Hayatınızı yönetmenin yolu, sözcükler ve düşüncelerle ilgili seçiminizi kontrol etmenizdir.

ZİHİNSEL KARŞILIKLAR
Deneyiminizi Biçimlendiren Düşünce Kalıpları

Hayatımızdaki olumlu ve olumsuz şeyler, deneyimlerimizi biçimlendiren düşünce kalıplarının sonuçlarıdır. Hepimiz güzel, olumlu deneyimler üreten birçok düşünce kalıbına sahibiz ve bunlardan hoşnutuzdur. Bizi ilgilendiren, rahatsız edici, tatsız, ödüllendirmeyen deneyimler üreten negatif düşünce kalıplarıdır. Ve hayatımızdaki rahatsızlığı kusursuz bir sağlığa dönüştürmek isteriz.

Hayatımızdaki her sonucun temelinde ve gelişiminde bir düşünce kalıbının yattığını öğrendik. Devamlılık gösteren düşünme kalıplarımız deneyimlerimizi yaratırlar. Bundan dolayı, düşünme kalıplarımızı değiştirerek deneyimlerimizi de değiştirebiliriz.

Metafizik (fizik-ötesi) *nedenler* kavramını ilk keşfettiğimde büyük bir sevinç duymuştum. Bu, sözcüklerdeki ve düşüncelerdeki, deneyimler yaratan gücü betimliyor. Bu yeni farkındalık, düşüncelerle bedenin değişik bölümleri ve bedensel rahatsızlıklar arasındaki bağlantıyı anlamamı sağladı. Hastalıklarımı farkında olmadan nasıl yaratmış olduğumu öğrendim ve bu hayatımda büyük bir fark yarattı. Şimdi artık hayatımdaki ve bedenimdeki rahatsızlıklar ve kusurlar için hayatı ve diğer insanları suçlamaktan vazgeçip, sağlığım

ve deneyimlerim konusunda tüm sorumluluğu üstlenebilirdim. Kendimi kınamadan ya da suçluluk duymadan, gelecekte hastalığa yol açan düşünce kalıpları yaratmaktan nasıl sakınabileceğimi görmeye başladım.

Örneğin, boynumun neden sık sık tutulduğunu anlayamıyordum. Sonra, boynun meselelere esnek bir biçimde yaklaşmayı, bir sorunun farklı yönlerini görmeye istekli olmayı temsil ettiğini keşfettim. Genelde çok inatçı, eğilmez bir insandım, bir sorunun bir başka yönüyle ilgili söylenenleri - belki düşüncelerimi değiştirmekten korktuğum için- dinlemeyi reddederdim. Ama daha esnek düşünmeye ve sevecen bir anlayışla, başkalarının bakış açılarını da görebilmeye başladıkça, boynum da artık bana sıkıntı vermez oldu. Şimdi, eğer boynum biraz tutulsa, hemen nerede katı, inatçı bir biçimde düşünmeye başladığımı araştırırım.

ESKİ KALIPLARI DEĞİŞTİRME

Bir rahatsızlığı kalıcı bir biçimde ortadan kaldırabilmek için, önce onu yaratan zihinsel nedeni çözüp halletmemiz gerekir. Ama, çoğunlukla, nedeni bilmediğimiz için nereden başlayacağımızı da bilemeyiz. Eğer siz, "Çektiğim bu ağrıların nedenini bir bilsem," diyorsanız, sanırım bu kitap hem nedenleri bulmanız için bir anahtar, hem de zihinsel ve bedensel sağlığı yaratacak yeni düşünce kalıplarını oluşturmanız için yararlı bir rehber olabilir.

Şunu öğrendim: Hayatımızdaki her rahatsızlık için (bu rahatsızlıkların ortaya çıkması için) BİR İHTİYAÇ vardır. Yoksa o rahatsızlığı yaşamazdık. Belirti (araz) sadece dışsal bir sonuçtur. Zihinsel nedeni çözüp ortadan kaldırmak için içimize yönelmeliyiz. İrade Gücü ve Disiplinin işe yaramamasının nedeni de budur. Onlar sadece dışsal sonuçla savaşırlar. Bu, zararlı bir otu kökünden söküp atmak yerine yapraklarını budamaya benzer. Bu yüzden, Yeni Düşünce Modeli onaylamalarına başlamadan önce, sigara içme ya da baş ağrısı, aşırı kilo ya da her ne ise ona duyulan İHTİYAÇTAN KURTULMAYA İSTEKLİ OLMA üzerinde çalışın. İhtiyaç ortadan kalktığı zaman, dışsal sonuç da yok olmak zorundadır. Hiçbir bitki, eğer kökünden sökülmüşse, yaşayamaz.

Bedende en çok rahatsızlığa neden olan düşünce kalıpları ELEŞTİRME, KIZGINLIK, İÇERLEME (gücenme) ve SUÇLULUK'tur. Örneğin, eleştirme eğer alışkanlık halini

alırsa artrit (eklem iltihabı) gibi hastalıklara yol açabilir. Kızgınlık, bedende, kabaran ve yanan bir iltihaplanmaya dönüşebilir. Uzun süren bir içerleme insanı zehirler, yavaş yavaş yiyip bitirir ve en sonunda urlara ve kansere yol açabilir. Suçluluk duygusu daima cezalandırma peşindedir ve acıya yol açar. Sağlıklıyken zihinlerimizi bu negatif düşünme kalıplarından arındırmak, daha sonra panik halindeyken ya da bıçak altına yatma tehdidiyle karşı karşıyayken bunları söküp atmaya çalışmaktan çok daha kolaydır.

Bunu izleyen sayfalarda sunduğum zihinsel karşılıklar listesi, uzmanların yıllardır sürdürdükleri çalışmaların, benim hastalarımla yaptığım çalışmalarımın ve seminerlerimin sonuçlarından derlenmiştir. Bu liste, rahatsızlıklarınızın ardındaki olası zihinsel kalıpları öğrenebilmek için hemen başvurabileceğiniz bir rehber görevi yapacaktır.

İYİLEŞTİREN ONAYLAMALAR

SORUN	OLASI NEDEN	YENİ DÜŞÜNCE MODELİ
Acı	Suçluluk duygusu. Suçluluk duygusu daima ceza peşinde koşar.	*Geçmişi sevgiyle bırakıyorum. Onlar da, ben de artık özgürüz. Huzur içindeyim.*
Addison Hastalığı (Bronz Hast.) Bkz.Böbreküstü Bezi Rahatsızları	Duygusal açıdan çok kötü ya da yetersiz beslenme. Kendine karşı öfke duyma.	*Bedenime, zihnime ve duygularıma sevgiyle dikkat ve özen gösteriyorum.*
Adenoidler (Lenf Bezlerinin Büyümesi)	Aile içinde sürtüşme ve tartışmalar. Bu yüzden çocuğun istenmediğini hissetmesi (sanması).	*Bu çocuk istendi, iyi karşılandı ve derin bir biçimde sevildi.*
Âdetle İlgili Rahatsızlıklar Bkz. Kadın Hastalıkları	Kadınlığını reddetme. Suçluluk, korku. Üreme organlarının günahkâr ya da kirli olduklarına inanma.	*Bir kadın olarak tüm gücümü kabul ediyorum, tüm bedensel süreçlerimi normal ve doğal olarak kabul ediyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.*
-Âdet Görememe	Bir kadın olmayı istememe. Kendinden hoşlanmama.	*Kendimden hoşnutum, kadınlık bana sevinç veriyor. Ben her zaman mükemmel biçimde akan hayatın güzel bir ifadesiyim.*

-Âdet-öncesi Sendromu	Karışıklığın hâkim olmasına izin verme. Gücünü dış etkilere teslim etme. Kadınlık süreçlerini reddetme.	*Şimdi zihnimin ve hayatımın sorumluluğunu üstleniyorum. Bengüçlü, dinamik bir kadınım. Bedenimin her parçası kusursuz çalışıyor. Kendimi seviyorum.*
-Ağrılı Âdet Görme	Kendine kızma. Kendi bedeninden ya da kadınlıktan nefret etme.	*Bedenimi seviyorum. Kendimi seviyorum. Tüm devrelerimi seviyorum. Her şey yolunda.*
Ağız	Yeni fikirleri ve besini içine almayı temsil eder.	*Kendimi sevgiyle besliyorum.*
-İltihapları	Dudakların irinli sözcükleri zapt etmeleri. Suçlama.	*Sevgi dolu dünyamda yalnızca sevinç verici deneyimler yaratıyorum.*
-Kokusu Bkz. Pis Kokan Soluk	Öfke ve intikam düşünceleri.	*Her şey yolunda. Geçmişi sevgiyle bırakıyorum. Yalnızca sevgiyi ifade etmeyi seçiyorum.*
-Rahatsızlıkları	Sabit görüşlülük. Dar kafalılık. Yeni fikirleri kabullenememe.	*Yeni fikirlere ve kavramlara açığım ve onları sindirmeye ve özümsemeye hazırım.*

Ağlama	Gözyaşları hayatın ırmaklarıdır. Üzüntü ve korkudan olduğu kadar sevinçten de akarlar.	*Tüm duygularımla barış halindeyim. Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum.*
Ağlayamama (Kuru Gözlülük)	Öfkeli gözler. Sevgiyle görmeyi reddetme. Bağışlamaktansa ölmeyi yeğleme. Kinci olma.	*Seve seve bağışlıyorum. Görme gücümü canlandırıyor ve şefkatle, anlayışla görüyorum.*
Ağrılar	Sevgi ve destek bulma özlemi.	*Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Sevecenim ve sevilebilecek bir insanım.*
AIDS	Kendini savunmasız ve umutsuz hissetme. Kimsenin kendini umursamadığını düşünme. Yeterince iyi olmadığı konusunda güçlü bir kanı. Kendinden vazgeçme. Cinsel suçluluk duygusu.	*Ben evrensel kompozisyonun bir parçasıyım. Ben önemliyim ve Hayat'ın kendisi tarafından seviliyorum. Güçlü ve muktedirim. Kendimi tümüyle seviyor ve takdir ediyorum.*
Akciğer	Hayatı içine alma kapasitesini temsil eder.	*Hayatı kusursuz bir dengeyle içime alıyorum.*
-Rahatsızlıkları Bkz. Zatürree	Depresyon. Keder. Hayatı içine almaktan korkma. Kendinde hayatı dolu dolu yaşama hakkını görmeme.	*Hayatın bütünlüğünü içime alma kapasitesine sahibim. Hayatı sevgiyle ve dopdolu yaşıyorum.*

Akne (Ergenlik Sivilcesi)	Kendini kabullenememe. Kendinden hoşlanmama.	*Ben hayatın Tanrısal bir ifadesiyim. Kendimi olduğum gibi seviyor ve kabulleniyorum.*
Alerjiler Bkz. Saman Nezlesi	Kime karşı alerjiniz var? Kendi gücünü yadsıma.	*Dünya güvenli ve dostça bir yer. Ben emin ellerdeyim. Hayatla barış halindeyim.*
Alkolizm	Anlamsızlık duygusu. Yararsızlık, suçluluk, yetersizlik hissetme. Kendini reddetme.	*Ben şimdi'de (anı)yaşıyorum. Her an yenidir. Kendi değerimi görmeyi seçiyorum. Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum..*
Alzheimer Hastalığı Bkz.Dementia, Bunama	Dünyayı olduğu gibi kabul etmeyi, onunla ilişki kurmayı reddetme. Umutsuzluk ve çaresizlik (âcizlik). Öfke.	*Hayatı deneyimleyebileceğim yeni ve daha iyi bir yol daima vardır. Geçmişi bağışlıyor ve geride bırakıyorum. Sevinç ve hazza doğru ilerliyorum.*
Amyotropik Lateral Skleroz (Lou Gehrig Hast.)	Kendi değerini kabullenme konusunda isteksizlik. Başarıyı yadsıma.	*Değerli olduğumu biliyorum. Başarılı olmak iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey. Hayat beni seviyor.*

Anemi	"Evet-ama" tutumu. Sevinçten yoksunluk. Hayattan korkma. Kendini yeterince iyi bulmama.	*Hayatımın her alanında sevinç duymam iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey. Hayatı seviyorum.*
Anfizem	Hayatı içine almaktan korkma. Vazgeçme. Kendini yaşamaya değer bulmama.	*Dopdolu ve rahatça yaşamak benim doğuştan kazandığım bir haktır. Hayatı seviyorum. Kendimi seviyorum.*
Anjin Bkz. Boğaz Ağrısi, Bademcik İltihabı	Kendi adına çekinmeden konuşamayacağı ve ihtiyaçlarını talep edemeyeceği konusunda güçlü bir inanç.	*İhtiyaçlarımın karşılanması benim doğuştan sahip olduğum bir haktır. İsteklerimi sevgiyle ve rahatça talep ediyorum.*
Anksiyete (Yürek Darlığı)	Hayatın akışına, yaşam sürecine güvenmeme.	*Kendimi seviyor ve onaylıyorum ve yaşam sürecine güveniyorum. Emin ellerdeyim.*
Anoreksi (Aşın İştahsızlık) Bkz. İştah Kaybı	Kendi hayatından vazgeçme. Aşırı korku. Kendinden nefret etme, kendini reddetme.	*Ben olmak iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey. Olduğum gibi harikayım. Yaşamayı seçiyorum. Mutluluğu ve kendimi kabullenmeyi seçiyoqrum.*

Apandisit	Korku. Hayattan korkma. Akışın önünü kesme.	*Emin ellerdeyim. Gevşiyor ve hayatın neşeyle akmasına izin veriyorum.*
Apse	Düşünceleri incinmeler, küçümsenmeler ve intikam arzusu üzerinde mayalandırma.	*Düşüncelerimin özgürleşmesine izin veriyorum. Geçmiş artık son buldu. Huzur içindeyim.*
Arpacık Bkz. Göz Rahatsızlıkları	Yaşama öfkeli gözlerle bakma. Birisine kızgınlık duyma.	*Herkesi ve her şeyi neşe ve sevgiyle görmeyi seçiyorum.*
Arteryoskleroz (Damar Sertliği)	Direnç, gerilim. Aşırı dar görüşlülük- İyi ve güzeli görmeyi reddetme.	*Hayata ve mutluluğa tamamen açığım. Her şeyi sevgiyle görmeyi seçiyorum.*
Artrit Bkz. Eklemler	Sevilmediğini hissetme. Kendini ve başkalarını sürekli eleştirme, içerleme. Her şeyin kusursuz olmasını aşırı derecede isteme.	*Ben sevgiyim. Artık kendimi sevmeyi ve onaylamayı seçiyorum. Başkalarını sevgiyle görüyorum.*
Artritli Parmaklar	Cezalandırma arzusu. Suçlama. Kendini aldatılmış, mağdur edilmiş hissetme, bir kurban gibi hissetme- Burada olmak istememe.	*Sevgi ve anlayışla görüyorum. Tüm deneyimlerimi sevginin ışığına çıkarıyorum.*

Astım	*Boğucu* sevgi. Kendi bireyliğini, bağımsızlığını hissedememe. Kendini bastırılmış, boğulmuş hissetme. Bastırılmış ağlama.	*Artık kendi hayatımın sorumluluğunu üstlenebilirim. Özgür olmayı seçiyorum.*
-Bebeklerde ve Çocuklarda	Hayattan korkma. Burada olmak istememe.	*Bu çocuk emin ellerde ve seviliyor. Bu çocuk iyi karşılandı ve sevgiyle kucaklanıp kabullenildi.*
Aşırı Hareketlilik	Korku. Kendini baskı altında ve çılgın hissetme.	*Güvenlik içindeyim. Tüm baskı ortadan kalkıyor. Yeterince iyiyim.*
Aşırı Havalandırma Bkz. Boğulma Krizleri, Solunum Rahatsızlıkları	Korku. Değişikliğe direnme. Yaşam sürecine güvenmeme.	*Evrenin her yerinde güvenlik içindeyim. Kendimi seviyor ve yaşam sürecine güveniyorum.*
Aşırı Kiloluluk (Normal Kilosunun Üstünde Olmak) Bkz. Şişmanlık	Hayattan korkma. İncinme, aşağılanma, eleştiri veya cinsellikten korunma ihtiyacı duyma. Duygulardan kaçma. Güvensizlik, kendini reddetme. Doyum arama.	*Duygularımla barış halindeyim. Olduğum yerde güvenlik içindeyim. Kendi güvenliğimi kendim yaratıyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.*

Atardamarlar	Yaşama sevincini taşırlar.	*Sevinç doluyum. Kalbimin her vuruşuyla içimden sevinç akıyor.*
Ateş	Yakıcı öfke.	*Ben sevgi ve barışın sükûnet dolu ifadesiyim.*
Ayak Bilekleri	Eğilmezlik (esneklikten yoksunluk) ve suçluluk duygusu. Ayak bilekleri zevk alabilme yeteneğini temsil ederler.	*Hayattan zevk almayı hak ediyorum. Hayatın sunduğu tüm keyif ve hazzı kabul ediyorum.*
Ayaklar	Kendimiz, başkaları ve hayatla ilgili anlayışımızı temsil ederler.	*Anlayışım açık, berrak ve ben zamanla (gereklere göre) değişmeye hazırım. Emin ellerdeyim.*
Ayak Mantarı	Kabul edilmemekten kaynaklanan düş kırıklığı ve sinirlilik. Bunları râhatlıkla geride bırakıp ilerleyememe.	*Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. İlerlemek için kendime söz veriyorum. İlerlemek iyi, güvenli (tehlikesiz) bir şeydir.*
Ayak	Geleceğin küçük ayrıntılarını temsil ederler.	*Tüm ayrıntılar kendiliğinden çözümlenirler.*
Parmakları	Gelecekten ve hayatta ilerleyememekten korkma.	*Hayatta neşeyle ve kolaylıkla ilerliyorum.*
Ayak Rahatsızlıkları		

Ayak Tabanı Siğili	Anlayışınızın temeline, kaynağına öfke duymanız. Geleceğe de yansıtılan düş kırıklığı.	*Güvenle ve rahatça ilerliyorum. Yaşam sürecine güveniyorum ve kendimi bu sürecin akışına bırakıyorum.*
Ayak Tırnağının Batması	İleri doğru yönelmeye, ilerlemeye hakkı olup olmadığı konusunda endişe ve suçluluk duyma.	*Hayatta gideceğim yönü seçmek ve o yönde ilerlemek benim Tanrısal hakkımdır. Güvenlik içindeyim. Özgürüm.*
Bacaklar	Bizi hayatta ilerletirler.	*Hayat benim için var.*
Bacak Rahatsızlıkları -Alt	Gelecekten korkma. İlerlemek istememe ya da belli bir yönde ilerlemek istememe.	*Geleceğimde her şeyin iyi olduğunu bilerek güven ve neşeyle ilerliyorum.*
Bademcik İltihabı Bkz Anjin, Boğaz Ağrısı	Korku. Bastırılmış duygular. Boğulmuş yaratıcılık, yapmak istediği şeyi yapamama.	*Benim hayrıma olan şey artık rahatça akıyor. Tanrısal fikirler benim vasıtamla ifade buluyorlar. Huzur içindeyim.*
Bağımlılıklar (Tiryakilikler)	Kendinden kaçış. Korku. Kendini nasıl sevebileceğini bilememe.	*Ne kadar harika olduğumu şimdi keşfediyorum. Kendimi sevmeyi ve kendimden zevk almayı seçiyorum.*

Bağırsaklar	Özümseme, massetme ve artıkları (işe yaramayan şeyleri) kolaylıkla çıkarıp atmayı temsil ederler.	*Bilmem gereken her şeyi kolayca özümser ve massederim ve geçmişi sevinçe bırakırım. Bırakmak kolaydır.*
Bağırsak Rahatsızlıkları	Eskiyi, artık ihtiyaç duyulmayanı bırakmaktan korkma.	*Eskiyi rahatça ve kolayca bırakıyorum ve yeniyi sevinçle karşılıyorum.*
Basurlar Bkz. Makat	Son teslim tarihleri (yetiştirememe) korkusu. Geçmişe duyulan öfke. Bırakmaktan, koyuvermekten korkma. Kendini yük altında hissetme.	*Sevgiye benzemeyen, ona ters düşen her şeyi bırakıyorum. Yapmak istediğim her şeyi için yeterli zaman ve yer var.*
Baş Ağrıları Bkz. Migren	Kendini muteber görmeme. Kendini eleştirme. Korku.	*Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendimi ve yaptıklarımı sevgi gözleriyle görüyorum. Emin ellerdeyim.*
Baş Dönmesi	Kararsız, dağınık düşünme. Dikkatle bakıp görmeyi reddetme.	*Tam anlamıyla merkezimdeyim ve huzur içindeyim. Yaşamak ve neşeli olmak iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey.*

Bayılma	Korku. Başa çıkamayıp bırakma. Geçici olarak bilincini yitirme.	*Hayatımdaki her şeyle başa çıkabilecek güce ve bilgiye sahibim.*
Beden Kokusu	Korku. Kendinden hoşlanmama. Başkalarından korkma.	*Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Güvenlik içindeyim.*
Bedenin Sağ Tarafı	Dışarı vermeyi, bırakmayı, erkek enerjiyi, erkekleri, babayı temsil eder..	*Erkek enerjimi hiç çabasız, kolayca dengeliyorum.*
Bedenin Sol Tarafı	Alıp kabul ediciliği, içeri almayı, dişi enerjiyi, kadınları, anayı temsil eder.	*Dişi enerjim kusursuz bir dengeye sahip.*
Bellek Yitimi (Unutkanlık)	Korku. Hayattan kaçış. Kendine sahip çıkmama.	*Zekâ ve cesarete sahibim ve değerliyim. Yaşamak güvenli (tehlikesiz) bir şey.*
Belsoğukluğu Bkz. Zührevi Hastalık	*Kötü* bir insan olduğu için cezalandırılma ihtiyacı duyma.	*Bedenimi seviyorum. Cinselliğimi seviyorum. Kendimi seviyorum.*
Bereler Bkz. Kesikler, Yaralar	Kendine öfkelenme ve suçluluk duygusu.	*Kendimi bağışlıyor ve kendimi sevmeyi seçiyorum.*

Besin Zehirlenmesi	Başkalarının kontrolü ele almalarına izin verme. Kendini korunmasız, savunmasız hissetme.	*Yoluma her ne çıkarsa onu sindirecek güce ve beceriye sahibim.*
Beyaz Akıntı Bkz. Kadın Hastalıkları, Dölyolu İltihabı	Kadınların erkekler karşısında güçsüz olduklarına inanma. Bir sevgiliye, eşe karşı öfke duyma.	*Tüm deneyimlerimi ben yaratırım. Ben gücün ta kendisiyim. Kadın olduğum için seviniyorum. Özgürüm.*
Beyaz Saç	Gerilim. Baskı altında olduğuna, fazla zorlandığına inanma.	*Hayatımın her alanında huzur içinde ve rahatım. Güçlü ve muktedirim.*
Beyin	Bilgisayarı, anahtar tablosunu temsil eder.	*Ben zihnimin sevgi dolu operatörüyüm.*
-Felci	Aileyi bir sevgi eylemi içinde birleştirme ihtiyacı.	*Birlik içinde, sevgi dolu ve huzurlu bir aile yaşamına katkıda bulunuyorum. Her şey yolunda.*
-Uru	Bilgisayara yüklenmiş yanlış inançlar. İnatçılık. Eski düşünce kalıplarını değiştirmeyi reddetme.	*Zihin bilgisayarımı yeniden programlamak benim için kolay. Hayatın tümü değişimdir ve zihnim daima kendini yeniler.*

Beyin-Omurilik Menenjiti	Hastalıklı düşünme biçimi ve hayata karşı şiddetli öfke duyma.	*Tüm suçlamaları bırakıyor ve hayatın barış ve sevincini kabul ediyorum.*
Boğaz	İfadenin yolu. Yaratıcılık kanalı.	*Yüreğimi açıyor ve sevginin mutluluğunu terennüm ediyorum.*
-Ağrısı Bkz. Anjin, Bademcik İltihabı	Öfkeli sözcükleri zapt etme. Kendini ifade edemeyeceğini, bu konuda âciz olduğunu hissetme.	*Tüm kısıtlamalardan kurtuluyorum ve kendim olmakta özgürüm.*
-Rahatsızlıkları	İnsanın kendisi adına çekinmeden, açıkça konuşamaması, Öfkesini yutup göstermemesi. Yaratıcılığın bastırılmış olması. Değişmeyi reddetme.	*Ses çıkarmak iyidir, uygundur. Kendimi rahatça ve neşeyle ifade ediyorum. Kendi adıma çekinmeden, konuşuyorum. Yaratıcılığımı ifade ediyorum. Değişmeye hazırım.*
-Tıkanması (üzüntüden)	Korku. Yaşam sürecine güvenmeme.	*Emin ellerdeyim. Hayatın benim için var olduğuna inanıyorum. Kendimi rahatça ve neşeyle ifade ediyorum.*
Boğulma Krizleri Bkz. Solunum Rahatsızlıkları.	Korku. Yaşam sürecine güvenmeme. Çocukluk dönemine saplanıp kalmış olma.	*Büyümek iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şeydir. Dünya güvenli bir yer. Ben emin ellerdeyim.*

Boyun (Boyun Omurları)	Esnekliği temsil eder. Arkada ne olduğunu görme yeteneği.	*Hayatla barış halindeyim, rahatım.*
-Rahatsızlıkları Bkz. Omurga Çarpıklıkları, Özel Bölüm	Bir meselenin diğer yönlerini, başkalarının bakış açılarını görmeyi reddetme. İnatçılık, eğilmezlik.	*Bir meselenin her yönünü esneklik ve kolaylıkla görüyorum. Meseleleri görüp değerlendirmenin ve bir şeyler yapmanın sayısız yolu vardır. Güvenlik içindeyim.*
-Tutulması	Kararından dönmez, boyun eğmez bir inatçılık.	*Başka bakış açılarını da görmek yararlı ve güvenli (tehlikesiz) bir şey.*
Böbrek Rahatsızlıkları	Eleştirme, düş kırıklığı, başarısızlık. Utanç. Küçük bir çocuk gibi tepki gösterme.	*Hayatımda daima Tanrısal doğru eylem gerçekleşiyor. Her deneyimden yalnızca hayırlı ve yararlı şeyler elde ediyorum. Büyümek güvenli (tehlikesiz) bir şey.*
Böbrek Taşları	Halledilmemiş, çözülmemiş öfke yumruları.	*Tüm geçmiş sorunları kolaylıkla çözüyor ve ortadan kaldırıyorum.*
Böbreküstü Bezi Rahatsızlıkları Bkz. Addison ve Cushing Hast.	Bozguna uğrama. Artık kendine bakmama, kendisiyle ilgilenmeme. Endişe, korku.	*Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Kendime bakmam iyi ve güven verici bir şey.*

Bright Hastalığı Bkz. Nefrit	Kendini hiçbir şeyi doğru dürüst yapamayan ve yeterince iyi olmayan bir çocuk gibi hissetme. Bir başarısızlık. Kayıp.	*Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Kendimi önemsiyorum. Her zaman tamamen yeterliyim.*
Bronşit Bkz. Solunum Rahatsızlıkları	Huzursuz bir aile ortamı. Tartışmalar ve bağrışma. Bazen sessiz bir sürtüşme.	*İçimde ve çevremde barış ve uyum ilân ediyorum. Her şey yolunda.*
Bunama Bkz. Alzheimer Hastalığı, Dementia.	Çocukluğun sözde güvenliğine geri dönüş. Bakım ve ilgi talep etme. Çevresindeki kişileri bir yönetme biçimi. Hayatın yükünden kaçış.	*Tanrısal koruma. Güvenlik. Huzur. Evrensel Zekâ hayatın her düzeyinde iş görür.*
Bunyon (Ayak Başparmağı Ekleminde Oluşan Çıkıntı)	Hayat deneyimlerini neşesiz bir biçimde karşılama.	*Hayatın harika deneyimlerini karşılamak için neşeyle ileri atılıyorum.*
Burkulma	Öfke ve direnme. Hayatında belirli bir yöne gitmek istememe.	*Yaşam sürecinin beni, benim için en hayırlı olana götüreceğine inanıyorum. Huzur içindeyim.*
Bursit (Eklemler ve Kas Krişleri Arasındaki Keselerin	Bastırılmış öfke. Birine vurmak isteme.	*Sevgi kendisine benzemeyen her şeyi gevşetir (zayıflatır, yumuşatır) ve salıverir.*

Burun	Kendi kendini tanımayı, kabullenmeyi temsil eder.	*Sezgisel yeteneğimi tanıyor ve kabulleniyorum.*
-Akması	Yardım isteme, içsel feryat, ağlama.	*Beni mutlu kılan, hoşnut eden yollarla kendimi seviyor ve rahatlatıyorum.*
-Kanaması	Tanınma, kabul edilme ihtiyacı duyma. Umursanıp önemsenmediğini hissetme. Sevgi isteme.	*Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendi gerçek değerimi biliyor ve kabul ediyorum. Ben harikayım.*
-Tıkalı	Kendi değerini tanıyıp kabullenmeme.	*Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum.*
Candida Bkz. Pamukçuk	Kendini çok dağılmış hissetme. Bir hayli düş kırıklığı ve öfke. İlişkilerde çok şey talep etme ve karşısındakine güvenmeme. Büyük alıcılar.	*Olabileceğimin en iyisi olmak için kendime söz veriyorum ve hayatta en iyisine layığım. Kendimi ve diğerlerini seviyor, takdir ediyorum.*
Cilt (Deri)	Bireyselliğimizi temsil eder.	*Ben olmak iyi ve güvenli bir şey.*
-Rahatsızlıkları Bkz. Kurdeşen, Sedef Hastalığı İsilik	Bireyselliğimizin tehdit edildiğini hissetmemiz. Endişe, korku. Başkalarının üzerimizde güce sahip olduklarını hissetmemiz. Eski, gömülmüş karışıklık.	*Kendimi neşe ve huzur düşünceleriyle, sevgiyle koruyorum. Geçmiş bağışlandı ve unutuldu. Şu anda özgürüm.*

Ciltteki Beyaz Başlı Küçük Yağ Birikintileri Bkz. Sivilceler	Çirkinliği gizleme.	*Kendimi güzel ve sevilmeye değer olarak kabul ediyorum.*
Ciltteki Siyah Başlı Küçük Yağ Birikintileri	Küçük öfke patlamaları.	*Düşüncelerimi yatıştırıyorum. Sakinim, sükûnet içindeyim.*
Cinsel Soğukluk (Frijidite)	Korku. Zevki yadsıma, reddetme. Cinsel ilişkinin kötü bir şey olduğuna inanma. Duyarsız eş ya da sevgililer. Babadan korkma.	*Kendi bedenimden zevk almam iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey. Bir kadın olduğum için seviniyorum.*
CushingHast. Bkz. Böbreküstü Bezi Rahatsızlıkları	Zihinsel dengesizlik. Ezici, baskı yapıcı fikirleri fazlasıyla üretme. Kendini yenik düşmüş, güçsüz hissetme.	*Zihnimi ve bedenimi sevgiyle dengeliyorum. Artık beni mutlu kılacak, kendimi iyi hissetmemi sağlayacak düşünceleri seçiyorum.*
Cüzam	Hayatla hiçbir biçimde başa çıkamama. Yeterince iyi ya da temiz olmadığına dair köklü bir inanç.	*Tüm sınırlamaların üstüne çıkıyorum. Bana Tanrısal bir biçimde yol gösteriliyor. Sevgi tüm hayatı iyileştirir.*

Çene Rahatsızlıkları	Öfke. İçerleme. İntikam alma arzusu.	*Zihnimdeki, bu durumu yaratan düşünce kalıplarını değiştirmeye hazırım. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Emin ellerdeyim.*
Çıbanlar, Kan Çıbanları Bkz. Şirpençe	Kişinin öfkesinin taşıp, galeyana gelmesi.	*Sevgi ve mutluluğu ifade ediyorum ve barış halindeyim.*
Çocuk Felci	Felç edici kıskançlık. Birisini durdurma arzusu.	*Herkese yetecek kadar var. Ben sevecen düşüncelerle, kendi hayrıma olanı ve özgürlüğümü yaratıyorum.*
Çocuk Hastalıkları	Takvimlere, toplumsal kavramlara ve yanlış kurallara inanma. Çevredeki yetişkinlerin çocuksu davranışlar sergilemeleri.	*Bu çocuk Tanrısal bir biçimde korunuyor ve sevgiyle kuşatılmış durumda. Zihinsel bağışıklık talep ediyoruz.*
Çürükler (Ezikler)	Yaşamdaki küçük darbeler. Kendini cezalandırma.	*Kendimi seviyor ve aziz tutuyorum. Kendime karşı iyi ve yumuşak davranıyorum. Her şey yolunda.*
Dalak	Sabit fikirler, saplantılar. Bir şeyler hakkında sürekli tedirginliklere ve endişelere sahip olma.	*Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaşam süreci benim için var. Emin ellerdeyim. Her şey yolunda.*

Damar Sertliği	Bkz. Arteriyoskleroz	
Delilik, Cinnet (Psikiyatrik Hastalık)	Aileden kaçış. Hayatın yükünden kaçış, geri çekilme. Hayattan zor gücüyle ayrılış.	*Bu zihin kendi gerçek kimliğini biliyor ve o Tanrısal Kendini-İfade'nin yaratıcı bir noktasıdır.*
Dementia Bkz. Alzheimer Hast., Bunama	Dünyayı olduğu haliyle kabullenmeyi, onunla ilişki kurmayı reddetme. Umutsuzluk ve öfke.	*Kendi kusursuz yerimdeyim ve her zaman güvenlik içindeyim.*
Denge Bozukluğu	Dağınık düşünme biçimi. Düşüncelerini bir merkezde toplayamama.	*Kendimi güven içinde bir merkezde topluyorum ve hayatımın mükemmel olduğunu kabul ediyorum. Her şey yolunda.*
Deniz Tutması Bkz. Taşıt Tutması	Korku. Ölüm korkusu. Kontrolü yitirme.	*Ben Evren'de tam bir güvenlik içindeyim. Her yerde huzur içindeyim. Hayat'a güveniyorum.*
Depresyon (Çökkünlük)	Sahip olma hakkına sahip olmadığını hissetmekten kaynaklanan kızgınlık. Umutsuzluk.	*Artık diğer insanların korkularının ve sınırlamalarının ötesine geçiyorum. Kendi hayatımı yaratıyorum.*
Deri Sertlesmesi (Yaşlılarda)	Kendini hayattan koruma. Orada olma ve kendine iyi bakabilme konusunda kendine güvenmeme.	*Tamamen gevşiyor, rahatlıyorum, çünkü artık emin ellerde olduğumu biliyorum. Hayata ve kendime güveniyorum.*

Devasız Hastalık	Bu aşamada artık dış vasıtalarla tedavi edilemez. İyileştirmek için *içe yönelmeliyiz.* Bu hastalık hiçlikten geldi ve yine hiçliğe geri dönecektir.	*Mucizeler her gün olur. Bu hastalığı yaratan düşünce kalıbını yok etmek için içime yöneliyor ve artık Tanrısal bir şifayı kabul ediyorum. Öyleyse, olsun!*
Dil	Hayatın zevklerini neşeyle tatma yeteneğini temsil eder.	*Tüm hayatımın cömert vericiliğinden dolayı mutluyum.*
Dirsek Bkz. Eklemler	Yön değiştirme ve yeni deneyimleri kabul etmeyi temsil eder.	*Yeni deneyimlere, yeni yönlere ve yeni değişikliklere kolayca uyum sağlıyor, onlarla birlikte akıyorum.*
Disk Kayması	Hayat tarafından hiç desteklenmediğini hissetme (sanma). Kararsızlık.	*Hayat tüm düşüncelerimi destekler; bu yüzden kendimi seviyor ve onaylıyorum ve her şey yolunda.*
Dişeti Kanaması	Hayatında verdiği kararlardan sevinç duyamama.	*Hayatımda daima doğru eylemin vuku bulduğuna güveniyorum. Huzur içindeyim.*
Dişeti Sorunları	Verdiği kararları sürdürememe. Kararsızlık.	*Ben kararlı bir insanım. Verdiğim kararları sürdürüp tamamlıyor ve kendimi sevgiyle destekliyorum.*

Dişler	Kararları temsil ederler.	
Diş Rahatsızlıkları Bkz. Kök Kanalı	Uzun süren kararsızlık. Fikirleri analiz edip kararlar verme konusunda yetersizlik.	*Kararlarımı doğru prensiplere dayanarak veririm ve hayatımda yalnızca doğru eylemin gerçekleştiğini bilerek güvenle beklerim.*
Diz	Gurur, kibir ve egoyu temsil eder.	*Ben esnek ve akıcıyım.*
Bkz. Eklemler		
-Rahatsızlıkları	İnatçı ego ve gurur. Eğilmezlik, esnek olamama. Korku. Teslim olmama.	*Bağışlama. Anlayış. Şefkat ve merhamet. Kolaylıkla eğiliyor ve akıyorum. Her şey yolunda.*
Dizanteri	Korku ve yoğun öfke.	*Zihnimde sükûnet yaratıyorum ve bedenim bunu yansıtıyor.*
-Amipli	*Onların* size saldırmak üzere dışarıda beklediklerine inanma.	*Ben kendi dünyamın gücü ve hâkimiyim. Huzur içindeyim.*
-Basilli	Zulüm, baskı ve umutsuzluk.	*Ben hayat, enerji ve yaşama sevinciyle dopdoluyum.*
Doğum	Hayat sahnesinin bu bölümüne girişi temsil eder.	*Bu bebek şimdi mutluluk dolu, harika bir yeni hayata başlıyor. Her şey yolunda.*

Doğuştan Sakatlıklar	Karmik. Böyle dünyaya gelmeyi siz seçtiniz. Ana-babamızı ve çocuklarımızı biz seçeriz. Bitmemiş iş.	*Her deneyim, tekâmül sürecimiz için mükemmeldir. İçinde bulunduğum durumla barış halindeyim.*
Doymaz İştah	Umutsuz dehşet. Kendinden-nefretin çılgın bir doldurma ve boşaltması.	*Ben Hayat'ın kendisi tarafından seviliyor, besleniyor ve destekleniyorum. Yaşamak güvenli bir şey.*
Dölyatağı	Yaratıcılığın yuvasını temsil eder.	*Ben bedenimde kendi yuvamdayım.*
Dölyolu İltihabı Bkz. Kadın Hastalıkları, Beyaz Akıntı	Sevgiliye ya da eşe öfke duyma. Cinsel yönden suçluluk duygusu. Kendini cezalandırma.	*Başkaları benim kendime duyduğum sevgi ve takdiri yansıtıyorlar. Cinselliğimden hoşnutum.*
Duyarlık Bozuklukları (Nesnel bir neden olmadan deride iğnelenme, sızlama veya ürperme hissetme)	Sevgi ve ilgiyi kısıtlama, göstermeme. Zihnen cansızlaşma.	*Duygularımı ve sevgimi paylaşıyorum. Herkesin içindeki sevgiye karşılık veriyorum.*
Düşük (Kürtaj, Kendiliğinden)	Korku. Gelecek korkusu. "Şimdi değil-sonra." Uygun olmayan zamanlama.	*Hayatımda daima Tanrısal doğru eylem gerçekleşmekte. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Her şey yolunda.*

Egzama	Soluk kesici kin. Zihinsel patlamalar.	*Uyum ve barış, sevgi ve mutluluk beni kuşatıyor ve içimi kaplıyor. Emin elllerde, güvenlik içindeyim.*
Eklemler Bkz. Artrit, Dirsek, Diz, Omuzlar	Hayattaki yön değişikliklerini ve bu hareketlerin rahatlığını, kolaylığını temsil ederler.	*Değişikliklerle birlikte kolayca akıyorum. Hayatım Tanrısal bir rehberlikle yönlendiriliyor ve ben daima en iyi yönde ilerliyorum.*
El Bileği	Hareket ve kolaylığı, rahatlığı temsil eder.	*Tüm deneyimlerimi bilgelikle, sevgiyle ve kolaylıkla karşılıyorum.*
Eller	Tutma ve ele alma. Kavrama ve sıkı tutma. Tutup kavrama ve bırakma. Okşama. Sıkıştırıp acıtma. Deneyimlerle ilişki kurmanın, başa çıkmanın tüm yolları.	*Tüm deneyimlerimi sevgi, neşe ve kolaylıkla ele almayı seçiyorum.*
Enfeksiyon Bkz. Viral Enfeksiyon	Sinirlenme, öfke, sıkıntı.	*Rahat, sakin ve uyumlu olmayı seçiyorum.*
Epstein-Barr Virüsü	Kişinin kendi sınırlarını aşırı zorlaması. Yeterince iyi olamama korkusu. Tüm içsel desteğini boşaltıp tüketme. Gerilim virüsü.	*Gevşeyip rahatlıyor ve kendi değerimi kabul ediyorum. Ben yeterince iyiyim. Hayat kolay ve keyifli.*

Erbezleri	Erkek prensip. Erkeklik.	*Bir erkek olmak iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey.*
Eritem (Deri Veremi)	Vazgeçme, pes etme. Kendini savunmak, hakkını talep etmektense ölmeyi yeğleme. Öfke ve cezalandırma.	*Kendi adıma çekinmeden konuşuyorum. Kendi gücüme sahip çıkıyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Özgürüm, güvenlik içindeyim.*
Felç	Korku. Dehşet. Bir durumdan ya da kişiden kaçış. Direnme.	*Tüm hayatla birim. Her durum için tam anlamıyla yeterliyim.*
Fıtık	Kopmuş, uyumu bozulmuş ilişkiler. Gerilme, zora gelme, sorumluluklar, yanlış yaratıcı ifade.	*Zihnim hafif ve uyumlu. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendim olmakta özgürüm.*
Filebit	Öfke ve düş kırıklığı. Hayatındaki sınırlamalar, yoksunluklar ve mutsuzluk için başkalarını suçlama.	*Neşe içimde özgürce dolaşıyor ve ben hayatla barış halindeyim.*
Fistül	Korku. Serbest bırakma, koyuverme sürecinde bir tıkanma.	*Güvenlik içindeyim. Yaşam sürecine bütünüyle güveniyorum.*
Frengi Bkz. Zührevi Hastalık	Cinsel suçluluk duygusu. Gücünüzü ve etkinliğinizi teslim etmeniz.	*Kendim olmaya karar verdim. Kendimi olduğum gibi beğeniyor ve onaylıyorum.*

Gastrit Bkz. Mide Rahatsızlıkları	Süregelen belirsizlik. Kötü beklentiler. Kaygılanma.	*Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Emin ellerdeyim.*
Gaz Sancılan (Gazlı ya da Yelli Olma)	Sıkı tutma. Korku. Sindirilmemiş fikirler.	*Gevşiyor ve hayatın içimden rahatça akmasına izin veriyorum.*
Geğirme	Korku. Hayatı çok hızlı bir biçimde içine tıkıştırma.	*Yapmam gereken her şey için yeterli zamana ve yere sahibim. Huzur içindeyim.*
Gözler	Geçmişi, şimdiyi ve geleceği berrak bir biçimde görebilme yeteneğini temsil ederler.	*Sevgi ve sevinçle görüyorum.*
Göz Rahatsızlıkları Bkz. Arpacık	Kendi hayatınızda gördüğünüz şeyden hoşlanmamanız.	*Şimdi bakmaktan hoşlanacağım bir hayat yaratıyorum.*
-Akçıl Gözbebekli	Şu anda karşı karşıya bulunduğu şeye, dosdoğru bakmaya korkma.	*Kendimi hemen şimdi seviyor ve onaylıyorum.*
-Astigmatizm	"Ben" sorunu. Kendini gerçekten görmekten, kendi benliğiyle karşılaşmaktan korkma.	*Artık kendi güzelliğimi ve görkemimi görmeye istekli ve hazırım.*

-Glokom (Karasu Hast.)	Katı bir bağışlamazlık. Çoktan beri süren incinmelerin baskısı. Bunlara boğulmuş olma.	*Sevgi ve şefkatle bakıyorum.*
-Hipermetropluk	Şimdi'den (yaşanan andan) korkma.	*Şimdi ve burada güvenlik içindeyim. Bunu berrak bir biçimde görüyorum.*
-Katarakt (Aksu)	İleriye neşe ve umutla bakamama. Karanlık gelecek beklentisi.	*Hayat sonsuz ve mutluluk dolu. Her yeni anı yaşamak istiyorum.*
-Çocuklarda	Ailede olup bitenleri görmek istememe.	*Uyum, neşe, güzellik ve güvenlik şimdi bu çocuğu kuşatıyor.*
-Keratit	Aşırı öfke. Karşısındaki kişilere ya da şeylere vurma arzusu.	*İçimden akan sevginin gördüğüm her şeyi iyileştirmesine izin veriyorum. Barışı seçiyorum. Benim dünyamda her şey yolunda.*
-Miyopluk	Gelecekten korkma. Önünde olana güvenmeme.	*Tanrısal rehberliği kabul ediyorum. Yaşam sürecine güveniyorum.. Ben daima emin ellerdeyim.*
-Şaşılık	Dışarıda olanları görmek istememe. Ayrı amaçlar peşinde olma.	*Görmem iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey. Huzur içindeyim.*

Grip Bkz. Solunum Yolları Hastalıkları	Kitle olumsuzluğunu ve inançlarını benimseme. Korku. İstatistiklere inanma.	*Ben grup inançlarının ya da takvimin ötesindeyim, Tüm tıkanıklıktan ve etkilerden kurtuldum.*
Guatr Bkz. Tiroit	Acı çektirildiği, cezalandırıldığı için nefret duyma. Kendini kurban olarak görme. Kendisini hayatta engellenmiş hissetme.	*Hayatımın hâkimi, yöneticisi benim. Kendim olmakta özgürüm.*
Gut (Damla Hastalığı)	Hâkim olma (tahakküm etme), üstün olma ihtiyacı duyma. Sabırsızlık, öfke.	*Emin ellerdeyim, tehlikelerden uzağım. Kendimle ve başkalarıyla barış içindeyim.*
Güçsüzlük	Zihinsel dinlenme ihtiyacı.	*Zihnime keyifli bir tatil veriyorum.*
Güneş Sinirağı (Karın Boşluğu)	Metanet, sebat tepkileri. Sezgisel gücümüzün merkezi.	*İç sesime güveniyorum. Ben güçlü ve akıllıyım.*
Hareket Tutması Bkz. Deniz ve Taşıt Tutması	Korku. Kontrolü elinde tutamama korkusu.	*Ben daima kendi düşüncelerimin kontrolüne sahibim. Güvenlik içindeyim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.*
Hazımsızlık	Korku, endişe, dehşet hissetme. Sızlanma ve homurdanma.	*Tüm yeni deneyimleri sükûnetle ve neşeyle sindiriyor ve özümsüyorum.*

Hepatit Bkz.Karaciğer Rahatsızlıkları	Değişikliğe direnme. Korku, öfke, nefret. Karaciğer öfke ve gazabın yeridir.	*Zihnim arınmış ve özgür. Geçmişi bırakıyor ve yeni'ye doğru ilerliyorum. Her şey yolunda.*
Hilâl Hücreli Kansızlık	Kişinin, "yeterince iyi olmadığı" inancının yaşam sevincini yok etmesi.	*Bu çocuk yaşam sevincini yaşıyor, soluyor ve sevgi tarafından besleniyor. Tanrı her gün mucizeler yaratır.*
Hiperglisemi	Bkz. Şeker Hastalığı	
Hipofiz	Kontrol merkezini temsil eder.	*Zihnim ve bedenim kusursuz bir denge içinde. Düşüncelerimi kontrol ediyorum.*
Hipoglisemi (Kandaki Normal Şeker Oranının Azalması)	Hayatın sorumlulukları, yükleri yüzünden bunalma. "Hayatın ne anlamı var?" tipi duygu ve düşüncelerin egemen oluşu.	*Şimdi hayatımı aydınlık, kolay ve neşe dolu kılmayı seçiyorum.*
Hodgkin Hastalığı (Lenf Bezi Kanseri)	"Yeterince iyi olamama" konusunda çok büyük bir korku ve kendini suçlama. İnsanın -kanın kendini besleyecek özü kalmayıncaya dekçılgmca sürdürdüğü kendini kanıtlama yarışı içinde yaşam sevincini unutması.	*Kendim olmaktan çok mutluyum. Olduğum halimle yeterince iyiyim. Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Sevinç veriyor ve alıyorum.*

Horlama	Eski düşünce kalıplarını bırakmayı inatçı bir biçimde reddetme.	*Zihnimden sevgi ve sevince benzemeyen her şeyi atıyorum. Geçmişi arkada bırakarak yeni ve önemli olana yöneliyorum.*
Huntington Hastalığı	Başkalarını değiştiremediği için içerleme. Umutsuzluk.	*Tüm idareyi Evren'e bırakıyorum. Kendimle ve hayatla barış halindeyim.*
Isırıklar	Korku. Her türlü küçümsenmeye açık olma.	*Kendimi şimdi ve ebediyen bağışlıyor ve seviyorum.*
Hayvan	İçe dönmüş öfke. Cezalandırılma ihtiyacı duyma.	*Özgürüm.*
-Böcek	Küçük şeylerle ilgili suçluluk duygusu.	*Beni sinirlendiren her şeyden kurtuldum. Her şey yolunda.*
İdrar Tutamama	Duygusal taşma. Duyguları yıllarca kontrol etmenin yarattığı birikim.	*Hissetmeye hazırım. Duygularımı ifade etmem iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey. Kendimi seviyorum.*
İdrar Yolu Enfeksiyonları (Sistit,Polinefrit)	Kızgınlık. Genellikle karşı cinsten birine ya da bir sevgiliye içerleme. Başkalarını suçlama.	*Bu durumu yaratan düşünce kalıbını bilincimden çıkarıp atıyorum. Değişmeye hazırım. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.*

İdrar Yolu İltihabı	Öfkeli duygular. Kızgın olma. Suçlama.	*Hayatımda yalnızca sevindirici deneyimler yaratıyorum.*
İktidarsızlık	Cinsel baskı, gerilim, suçluluk duygusu. Toplumsal inançları benimseme. Eski bir eşe karşı kin duyma. Anneden korkma.	*Artık cinsel prensibimin tüm gücünün kolaylıkla ve keyifle iş görmesine izin veriyorum.*
İltihaplanma	Korku. Son derece öfkelenme, Öfkeli düşünme.	*Ben sükûnet içinde ve kendi merkezimde kalarak düşünürüm.*
İncikler	İdeallerin yıkılmaları. İncikler hayat standartlarını temsil ederler.	*Sevgi ve neşeyle en yüksek standartlarıma uygun biçimde yaşıyorum.*
İnme (Nüzul)	Vazgeçme. Direnme. "Değişmektense ölmeyi yeğleme. Hayatı reddetme.	*Hayat değişimdir ve ben yeniye kolayca uyabilirim. Hayatı, geçmişi, şimdiyi ve geleceği kabul ediyorum.*
İntihar	Hayatı yalnızca siyah-beyaz olarak görme. Başka bir çıkış yolu görmeyi reddetme.	*Ben olanaklar bütünlüğü içinde yaşıyorum. Her zaman başka bir yol vardır. Emin ellerdeyim.*
İshal	Korku. Reddetme. Kaçış.	*Benim içime alışım, özümsemem ve dışarı çıkarışım kusursuz bir düzen içinde işler. Hayatla barış halindeyim.*

İsilik Bkz. Kurdeşen	Gecikmelerden ötürü sinirlenme. Dikkat çekmek için çocuksu bir yol.	*Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaşam süreciyle barış halindeyim.*
İskelet Bkz. Kemikler	Yapının çöküşü. Kemikler hayatınızın yapısını temsil ederler.	*Ben güçlü ve sağlıklıyım. Kusursuz sağlamlıkta bir yapıya sahibim.*
İştah		
-Aşırı	Korku. Korunma ihtiyacı duyma. Duyguları yargılama.	*Emin ellerdeyim. Hissetmek iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şeydir. Duygularım normal ve kabul edilebilirdirler.*
-Kaybı Bkz. Anoreksi	Korku. Kendini koruma. Hayata güvenmeme.	*Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Emin ellerdeyim. Hayat güvenli ve keyifli.*
Kabarcıklar	Direnç. Duygusal korunmadan yoksunluk.	*Hayatla ve her yeni deneyimle birlikte, uyum içinde akıyorum. Her şey yolunda.*
Kabızlık	Eski fikirlerden vazgeçmeyi reddetme. Geçmişe saplanıp kalma. Bazen de cimrilik.	*Geçmişi bırakıyor, yeni ve gerekli olanı kabul ediyorum. Hayatın içimden akmasına izin veriyorum.*

Kadın Hastalıkları Bkz. Âdet Görmeme, Âdetle İlgili Rahatsızlıklar, Ağrılı Adet Görme, Beyaz Akıntı, Dölyolu İltihabı Lifli Urlar.	Kendinden vazgeçme. Kadınlığı reddetme. Dişi prensibi reddetme.	*Kadınlığımdan sevinç ve haz duyuyorum. Kadın olmayı seviyorum. Bedenimi seviyorum.*
Kalçalar	Bedeni kusursuz bir dengi içinde taşırlar. İleriye yönelmede başlıca itici güçtürler.	*Her gün her yerde neşe ve mutluluk bulabilirim. Dengeli ve özgürüm.*
Kalça Rahatsızlıkları	Büyük kararlar alarak ileriye yönelmekten korkma. İleride kendisine yönelmeyi gerektirecek bir şey bulamama.	*Kusursuz bir dengeye sahibim. Hayatımda her yaşta kolaylıkla ve neşeyle ilerliyorum.*
Kalp Bkz. Kan	Sevgi ve güvenlik merkezini temsil eder.	*Kalbim sevgi ritminde vuruyor.*
-Krizi	Para ya da mevki uğruna kalbindeki tüm neşe ve sevinci yok etme.	*Neşe ve sevinci kalp merkezime geri getiriyorum. Herkese sevgi gösteriyorum.*

-Rahatsızlıkları	Çoktan beri süren duygusal sorunlar. Sevinçten yoksunluk. Kalbin katılaşması. Fazla çabalama. Aşırı duygusal ya da zihinsel gerilim altında olduğuna inanma.	*Sevinç. Sevinç. Sevinç. Sevincin zihnimden, bedenimden ve deneyimimden akmasına sevgiyle izin veriyorum.*
-Trombozu	Kendini yalnız ve panikte hissetme. "Ben yeterince iyi değilim. Yaptığım yeterli değil. Asla başaramayacağım," yaklaşımı.	*Tüm hayatla birim.. Evren beni bütünüyle destekliyor. Her şey yolunda.*
Kan	Bedende özgürce dolaşan sevinci temsil eder.	*Yaşam sevincini ifade ediyor ve alıp kabul ediyorum.*
-Basıncı	Bkz. Tansiyon	
-Dolaşımı	Duyguları olumlu yollardan ifade etme ve böyle hissetme yeteneğini temsil eder.	*Dünyamın her yanında sevgiyi ve sevinci dolaştırmakta özgürüm.*
-Hastalıkları Bkz. Lösemi	Sevinçten yoksunluk. Fikirlerin yeterince dolaşım halinde olmaması.	*Sevinç verici yeni fikirler içimde özgürce dolaşıyorlar.*
-Pıhtılaşması	Yaşama sevincinin akışını engelleme.	*İçimde yeni bir yaşam uyandırıp canlandırıyorum. Akıyorum.*

Kanama	Sevincin dışarı akması. Öfke.	*Yaşam sevincini kusursuz bir ritim içinde ifade ediyor ve alıp kabul ediyorum.*
Kangren	Zihinsel marazîlik. Zehirli düşüncelerle yaşama sevincini boğma.	*Artık uyumlu düşünceleri seçiyor ve sevincin içimde özgürce akmasına izin veriyorum.*
Kanser	Derin bir biçimde incinme, yaralanma. Uzun zamandır süren kızgınlık. insanı yavaş yavaş yiyip bitiren derin bir sır ya da üzüntü. Nefretleri taşıma.	*Tüm geçmişi sevgiyle bağışlıyor ve serbest bırakıyorum. Dünyamı sevinçle doldurmayı seçiyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.*
Kansızlık	Bkz. Anemi	
Karaciğer	Öfke ve ilkel duyguların yeri.	*Benim bildiğim tek şey sevgi, huzur ve neşedir.*
-Rahatsızlıkları Bkz. Hepatit, Sarılık	Kronik yakınma (şikâyet etme). Kendini kandırmak için her şeye kusur bulma, bu eğilimini haklı görme. Kendini kötü hissetme.	*Kalbimdeki açık (kabule hazır, samimi) yerde yaşıyorum. Sevgi arıyor ve onu her yerde buluyorum.*
Karın Krampları	Korku. Süreci durdurma. (Hayatın akışıyla ilerlemeyi reddetme.)	*Yaşam sürecine güveniyorum. Emin ellerdeyim.*

Kasık Kemiği	Üreme organlarıyla ilgili korunmayı temsil eder.	*Cinselliğim güvenlik içindedir.*
Kaslar	Yeni deneyimlere direnme. Kaslar hayatta hareket etme yeteneğimizi temsil ederler.	*Hayatı keyifli bir dans olarak deneyimliyorum.*
Kasların Gelişmemesi	"Bu yaşam büyümeye değmez," yaklaşımı.	*Ana babamın sınırlamalarını aşıyorum. Olabileceğim en iyi ben olmakta özgürüm.*
Kaşıntı	İnsanın kendi doğasına zıt düşen arzular duyması. Doyumsuzluk. Vicdan azabı. Kaçmak ya da kurtulmak için kaşınma.	*Şimdi ve burada huzur içindeyim. Tüm ihtiyaç ve arzularımın yerine getirileceğini bilerek benim için hayırlı olanı kabul ediyorum.*
Kayıtsızlık	Hissetmeye direnç. Kendi kendini uyuşturma. Korku.	*Hissetmek iyi (tehlikesiz) bir şeydir. Kendimi hayata açıyorum. Hayatı deneyimlemeye hazırım.*
Kazalar	Kendi adına çekinmeden konuşamama. Otoriteye karşı başkaldırı. Şiddete, zor gücüne inanma. Kazaları biz kendimize çekeriz.	*Bu durumu yaratan düşünce kalıbını terk ediyorum. Barış halindeyim. Ben değerliyim.*

Kekeleme	Güvensizlik. Kendini-ifade eksikliği. Ağlamasına izin verilmemiş olması.	*Kendi adıma çekinmeden, açıkça konuşmakta özgürüm. Artık kendimi güvenle ifade edebilirim. Yalnızca sevgiyle iletişim kuruyorum.*
Kellik	Korku. Gerilim. Her şeyi kontrol altında tutmaya çalışma. Yaşam sürecine güvenmeme.	*Emin ellerdeyim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Hayata güveniyorum.*
Kemik İliği	İnsanın kendisi hakkındaki en derin inançlarını temsil eder. Kendinizi nasıl desteklediğinizi, kendinize nasıl baktığınızı gösterir.	*Hayatımın yapısı Tanrısal Öz'den oluşur. Emin ellerdeyim, seviliyorum ve tümüyle destekleniyorum.*
Kemikler Bkz. İskelet	Evrenin yapısını temsil ederler.	*Ben sağlıklı bir yapıya sahibim ve dengeliyim.*
Kemik Sorunları		
-Kırılmalar, Çatlamalar	Otoriteye karşı başkaldırı.	*Benim dünyamda ben kendi kendimin otoritesiyim; çünkü zihnimi yönlendirebilecek tek kişi benim.*

-Deformasyonu Bkz. Osteomiyelit Osteoporoz	Zihinsel baskılar ve gerginlik. Kaslar yeterince gerilemiyorlar. Zihinsel devingenlik, akışkanlık kaybı.	*Hayatı bütünüyle içime çekiyorum. Gevşiyorum ve hayatın akışına güveniyorum.*
Kesikler Bkz. Yaralar, Bereler	Kendi kurallarınıza uymadığınız için kendi kendinizi cezalandırmanız.	***Ödüllerle dolu bir hayat yaratıyorum.***
Kıç (Kaba Etler)	Gücü temsil eder. Gevşek kaba etler güç kaybını gösterir.	*Gücümü akıllıca kullanıyorum. Güçlüyüm. Emin ellerdeyim.*
Kıllanma	Üstü örtülü öfke. Kullanılan örtü çoğunlukla korkudur. Suçlama arzusu. Çoğunlukla kendine bakıp besleme konusunda bir isteksizlik söz konusudur.	*Ben kendi kendimin sevgi dolu ana babasıyım. Sevgi ve onaylama ile kuşatılmış haldeyim. Kendimi olduğum gibi göstermem iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şeydir.*
Kısırlık	Korku ve yaşam sürecine direnme, YA DA ana babalık deneyimine ihtiyacı olmama.	*Yaşam sürecine güveniyorum. Ben daima doğru yerde, doğru zamanda, doğru şeyleri yapıyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.*
Kıvrım Bağırsak İltihabı (Crohn Hast.)	Korku. Endişe. Kendini yeterince iyi bulmama.	*Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yapabileceğimin en iyisini yapıyorum. Ben harikayım. Huzur içindeyim.*

Kistik Fibrosis	Hayatın yolunda gitmeyeceğine aşırı inanma. "Zavallı ben" duygusu.	*Hayat beni seviyor, ben hayatı seviyorum. Şimdi hayatı bütünüyle ve rahatça içime almayı seçiyorum.*
Kistler	Eski acı verici filmi oynatıp durma. Yaraları besleme. Yanlış (marazi) gelişme.	*Zihnimden güzel filmler geçiyor, çünkü ben onları böyle kılmayı seçiyorum. Kendimi seviyorum.*
Kolesterol (Damarların Tıkanması)	Mutluluk kanallarını tıkama. Mutluluğu kabullenmekten korkma.	*Hayatı sevmeyi seçiyorum. Mutluluk kanallarım sonuna kadar açık. Almak iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şeydir.*
Kolik	Zihinsel öfke, sabırsızlık. Çevreden sıkılıp rahatsız olma.	*Bu çocuk yalnızca sevgiye ve sevecen düşüncelere karşılık (tepki) verir. Her şey barış halinde.*
Kolit Bkz. Bağırsaklar	Güvensizlik. Bitmiş olanı bırakma rahatlığını, doğallığını temsil eder.	*Hayatın mükemmel ritminin ve akışının bir parçasıyım. Her şey-Tanrısal doğru düzen içinde.*
-Spazmlı	Bırakmaktan korkma. Güvensizlik.	*Güvenlik içinde yaşıyorum. Hayat ihtiyaçlarımı bana daima sağlayacaktır. Her şey yolunda.*

Kollar	Hayat deneyimlerini taşıma (dayanma) gücü ve yeteneğini temsil ederler.	*Deneyimlerimi sevgiyle kucaklıyor ve onları rahatça ve neşeyle taşıyorum.*
Koma	Korku. Birisinden ya da bir şeyden kaçış.	*Seni güvenlik ve sevgiyle kuşatıyoruz. Sana iyileşebileceğin bir ortam yaratıyoruz. Seviliyorsun.*
Konjonktivit	Bir beklentinizle ilgili öfke ve düş kırıklığı.	*Sevgi dolu gözlerle görüyorum. Uyumlu bir çözüm var ve ben şimdi onu kabul ediyorum.*
-Bulaşıcı	Öfke ve düş kırıklığı. Görmek istememe.	*Haklı olma ihtiyacından kurtuluyorum. Barış halindeyim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.*
Kök Kanalı Bkz. Dişler	Artık hiçbir şeyden destek alamama. Kök inançların yıkıma uğraması.	*Kendim ve hayatım için sağlam temeller ve dayanaklar yaratıyorum.. İnançlarımın beni neşeyle desteklemelerini seçiyorum.*
Kramplar	Gerilim. Korku. Sıkı tutma, sürdürme.	*Gevşiyor ve zihnimin rahatlayıp sakinleşmesine izin veriyorum.*
Krup Hastalığı	Bkz: Bronşit	

Kuduz	Öfke. Şiddetin, kaba gücün çözüm olduğu inancı.	*Çevremi ve içimi huzur kaplıyor.*
Kulak Ağrısı (Kulak İltihabı: Dış/Orta Kulak Kanalı/İç Kulak)	Öfke. İşitmek istememe. Çok fazla gürültü, karışıklık. Tartışan anababa.	*Uyum beni kuşatıyor. Hoş ve güzel olanı sevgiyle dinliyorum. Ben bir sevgi merkeziyim.*
Kulak Çınlaması	Dinlemeyi reddetme. İç sesini işitmeme. İnatçılık.	*Yüksek Benliğime güveniyorum. İç sesimi sevgiyle dinliyorum. Sevgi eylemine benzemeyen her şeyi bırakıyorum.*
Kulaklar	İşitme kapasitesini temsil ederler.	*Sevgiyle işitiyorum.*
Kurdeşen (Ürtiker)	Küçük, gizli korkular. Pireyi deve yapma.	*Hayatımın her köşesine barış ve huzur taşıyorum.*
Kusma	Fikirleri şiddetle reddetme. Yeni 'den korkma.	*Hayatı güven içinde ve neşeyle sindiriyorum. Bana yalnızca hayırlı şeyler gelir, ben de yalnızca hayırlı şeyler yaparım.*
Larenjit	Konuşamayacak kadar çok kızmış olma. Çekinmeden, açıkça söylemekten korkma. Otoriteye içerleme.	*Arzu ettiğim şeyi istemekte özgürüm. Kendimi ifade etmem iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey. Barış halindeyim.*

Lenf Hastalıkları	Zihnin artık, hayatın aslî öneme sahip yanları -Sevgi ve Mutluluk- üzerinde yeniden odaklanması gerektiği uyarısı.	*Şimdi yaşama sevgisi ve sevincine tamamen odaklanmış haldeyim. Hayatla birlikte akıyorum. İç huzuruna sahibim.*
Lifli Urlar ve Kistler Bkz. Kadın Hastalıkları	Bir eşin ya da sevgilinin açtığı yarayı besleme. Kadınlık ego[1] suna bir darbe yeme.	*Bana bu deneyimi çeken düşünce kalıbından kurtuluyorum. Hayatımda yalnızca güzel ve yararlı şeyler yaratıyorum.*
Lou Gehrig Hastalığı	Bkz. Amyotropik Lateral Skleroz	
Lösemi Bkz. Kan Hastalıkları	İlhamı vahşi bir biçimde yok etme. "Ne anlamı var ki?" yaklaşımı.	*Eski sınırlamaları aşarak "şimdi"-nin özgürlüğünü yaşıyorum. Kendim olmak güzel ve güvenli (tehlikesiz) bir şey.*
Makat Bkz. Basurlar	Salıverme noktası. Yük, çöp boşaltma yeri.	*Hayatımda artık ihtiyaç duymadığım şeyleri kolayca ve rahatça bırakıyorum.*
-Ağrısı	Suçluluk duygusu. Cezalandırılma arzusu duyma. Kendini yeterince iyi bulmama.	*Geçmiş geride kaldı. Şimdi kendimi sevmeyi ve onaylamayı seçiyorum.*

-Apsesi	Bırakmak, salıvermek istemediğiniz bir şeyle ilgili kızgınlık.	*Bırakmak iyidir. Yalnızca artık ihtiyaç duymadığım şeyler bedenimi ve hayatımı terk ediyorlar.*
-Fistül	Gereksiz, değersiz şeyleri tümüyle bırakamamış olma. Geçmişin çerçöpünden hâlâ etkilenme.	*Geçmişi sevgiyle, tamamen bırakıyorum. Özgürüm. Ben sevgiyim.*
-Kanaması	Öfke ve düş kırıklığı	*Yaşam sürecine güveniyorum. Hayatımda yalnızca doğru ve güzel şeyler gerçekleşiyor.*
-Kaşınması	Geçmişe ilişkin suçluluk duygusu. Vicdan azabı.	*Kendimi sevgiyle bağışlıyorum. Özgürüm.*
Mantar Hastalığı	Başkalarının canınızı sıkmalarına, sizi sinirlendirmelerine izin vermeniz. Kendinizi yeterince iyi ya da temiz hissetmemeniz.	*Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Hiç kimse, hiçbir yer ya da hiçbir şey benim üzerimde bir güce sahip değil. Özgürüm.*
Marazi Oluşumlar	Eski incinmeleri, yaralan besleme. Öfke ve dargınlığı biriktirme.	*Kolayca bağışlıyorum. Kendimi seviyor ve şükür düşünceleriyle ödüllendiriyorum.*
Mastit	Bkz. Meme Rahatsızlıkları	

Mastoid İltihabı	Öfke ve düş kırıklığı. Olan bitenleri duymak istememe. Genelde çocuklarda ortaya çıkar. Anlayışı bozan korku.	*Tanrısal huzur ve uyum beni kuşatıyor ve içimi kaplıyor. Ben (çöldeki) huzur, sevgi ve neşe vahasıyım. Benim dünyamda her şey yolunda.*
Memeler	Annelik etmeyi ve beslemeyi temsil ederler.	*Kusursuz bir denge içinde besliyor ve besleniyorum.*
Meme Rahatsızlıkları	Kendini beslemeyi reddetme. Herkesi kendi önüne geçirme.	*Ben önemliyim. Değerliyim. Artık kendime sevgiyle ve keyifle özen ve bakım gösteriyorum. Başkalarına kendileri olma özgürlüğünü tanıyorum. Hepimiz emin ellerde ve özgürüz.*
-Kistleri, Şişleri, Ağrıları (Mastit)	Aşırı annelik etme. Aşırı koruma. Zorbaca bir tutuma varan aşırı müdahale.	
Menopoz Sorunları	Artık arzu edilen biri olamama endişesi. Yaşlanma korkusu. Kendini reddetme. Kendini yeterince iyi, hoş hissetmeme.	*Tüm yaş dönemi değişiklikleri sırasında dengeli ve huzurluyum ve bedenimi sevgiyle kutsuyorum.*
Mide	Besinleri taşır. Yeni fikirleri ve deneyimleri sindirir.	*Hayatı rahatça sindiriyor ve özümsüyorum.*
-Bulantısı	Korku. Bir fikri ya da deneyimi reddetme.	*Güvenlik içindeyim. Yaşam sürecinin bana yalnızca hayırlı şeyler getireceğine inanıyorum.*

-Ekşimesi	Korku. Korku. Korku. Sıkıştırıcı korku.	*Rahatça ve bütünüyle soluk alıyorum. Emin ellerdeyim. Yaşam sürecine güveniyorum.*
-Rahatsızlıkları Bkz. Gastrit, Ülserler	Büyük korku, dehşet. Yeni'den korkma. Yeni'yi özümseyememe.	*Hayat benimle anlaşma ve uyum içinde. Her gün, her an yeni'yi özümsüyorum. Her şey yolunda.*
-Ülseri	Korku. Yeterince iyi olmadığına inanma. Birilerini hoşnut etmeye can atma.	*Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Kendimle barış içindeyim. Ben harikayım.*
Migren Bkz. Baş Ağrıları	Kusursuz olma isteğiyle kendi üzerinde aşırı baskı yaratma. Epey bastırılmış öfke. Hayatın akışına direnme. Cinsel korkular. (Ağrı çoğunlukla mastürbasyonla giderilebilir.)	*Kendimi hayatın akışına bırakıyorum ve hayatın tüm ihtiyaçlarımı kolayca ve rahatça sağlamasına izin veriyorum. Hayat benim için var.*
Mültipl Skleroz (Beyin ve Omurilik Dokularının Sertleşmesi)	Zihinsel katılık, katı yüreklilik, demir irade, eğilmezlik. Korku.	*Sevecen, sevinçli düşünceler seçerek sevecen, mutlu bir dünya yaratıyorum. Emin ellerde ve özgürüm.*

Müzmin Hastalıklar	Değişmeyi reddetme. Gelecekten korkma. Kendini güvenlikte hissedememe.	*Değişmeye ve gelişmeye hazırım. Şimdi kendime güvenli, yeni bir gelecek yaratıyorum.*
Nasırlar	Katılaşmış kavramlar ve fikirler. Katılaşmış korku.	*Yeni fikirleri ve yeni yolları görmek ve deneyimlemek güvenli (tehlikesiz) bir şeydir. Hayırlı olana açığım ve onu kabul etmeye hazırım.*
Nefrit Bkz.Bright Hastalığı	Düş kırıldığı ve başarısızlığa aşırı tepki duyma.	*Hayatımda yalnızca doğru eylemler gerçekleşiyor. Eskiyi geride bırakıyor ve yeniye hoş geldin diyorum. Her şey yolunda.*
Nevralji	Bir suç için cezalandırma. Bir iletişim nedeniyle şiddetli ıstırap duyma ve kendine eziyet etme.	*Kendimi bağışlıyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Sevgiyle iletişim kuruyorum.*
Nezle Bkz. Solunum Yolları Hastalıkları	Aynı anda çok fazla şeyin olup bitmesi. Zihinsel karmaşa, düzensizlik. Küçük incinmeler. "Her kış üç kez nezle olurum" türü inançlar.	*Zihnimin gevşeyip rahatlamasına izin veriyorum. İçimde ve çevremde berraklık ve uyum var. Her şey yolunda.*
Nöbetler	Aileden, kendinden ya da yaşamdan kaçış.	*Ben evrende kendi evimdeyim. Emin ellerdeyim, esirgeniyor ve anlaşılıyorum.*

Omurga Bkz. Omurga Çarpıklıkları Özel Bölüm	Hayatın esnek desteği, dayanağı.	*Ben Hayat tarafından destekleniyorum.*
Omurga Eğriliği Bkz. Omuzların ve Sırtın Yuvarlaklığı	Hayatın desteğiyle akma yeteneğinden yoksunluk. Korku ve eski fikirlere tutunmaya çalışma. Hayata güvenmeme. Bütünlükten yoksunluk. Kesin kanılar edinme cesareti gösterememe.	*Tüm korkulardan kurtuluyorum. Artık yaşam sürecine güveniyorum. Hayatın benim için var olduğunu biliyorum. Sevgiyle, kendinden emin ve dik duruyorum.*
Omuzlar Bkz. Eklemler	Hayat deneyimlerimizi neşeyle taşıma yeteneğimizi temsil ederler. Hayatı, tutumumuzla bir yük haline getiririz.	*Tüm deneyimlerimin sevinçli ve sevgi dolu olmasına izin vermeyi seçiyorum.*
Omuzların ve Sırtın Yuvarlaklığı (Kamburun Çıkması) Bkz. Omurga Eğriliği	Hayatın yüklerini taşıma. Kendini çaresiz ve umutsuz hissetme.	*Sırtım dik ve özgürüm. Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Hayatım her geçen gün daha da iyileşiyor.*
Osteomiyelit Bkz. Kemik Rahatsızlıkları	Hayatın yapısından dolayı öfke ve düş kırıklığı. Kendini desteksiz hissetme.	*Yaşam sürecine güveniyorum, ve hayatla barış içindeyim. Emin ellerdeyim, korunuyorum.*

Osteoporoz Bkz. Kemik Rahatsızlıkları	Hayatta artık hiçbir desteği kalmadığına inanma.	*Kendi kendimin desteğiyim ve Hayat beni beklenilmedik, sevgi dolu yollardan destekliyor.*
Ödem Bkz. Şişlik, Su Toplanması	Kimi ya da neyi bırakmak, salıvermek istemiyorsunuz?	*Geçmişi seve seve geride bırakıyorum. Bırakmak iye ve güvenli (tehlikesiz) bir şeydir. Artık özgürüm.*
Öksürükler Bkz. Solunum Yolları Hastalıkları	Dünyaya bağırma arzusu: "Beni görün! Beni dinleyin!"	*Ben en olumlu biçimde önemseniyor ve takdir ediliyorum. Seviliyorum.*
Ölüm	Hayat sahnesini terk etmeyi temsil eder.	*Yeni deneyim düzeylerine doğru sevinçle ilerliyorum. Her şey yolunda.*
Öpüşme Hastalığı (Pfeiffer Hast.)	Sevgi ve takdir göremediği için öfke duyma. Artık kendini beğenmeme, kendine bakmama.	*Kendimi seviyorum, takdir ediyorum ve kendime bakıyorum. Ben yeterliyim.*
Paget Hastalığı	Kendine destek olacak hiçbir dayanağın, hiçbir kurumun kalmadığını hissetme. "Kimse beni umursamıyor" inancı.	*Hayatın beni olağanüstü ve görkemli bir biçimde desteklediğini biliyorum. Hayat beni seviyor ve önemsiyor.*

Pamukçuk Bkz. Candida, Ağız	*Yanlış* kararlar verdiği için kendine öfkelenme.	*Değiştirmekte özgür olduğumu bilerek ,verdiğim kararları sevgiyle kabul ediyorum.. Güvenlik içindeyim.*
Pankreas	Hayatın tatlılığını, hoşluğunu temsil eder.	*Hayatım hoş ve tatlıdır.*
-iltihabı	Reddetme. Hayat tatlılığını yitirmiş göründüğü için öfke ve düş kırıklığı hissetme.	*Kendimi seviyor ve onaylıyorum ve tek başıma hayatımda tatlılık ve neşe yaratıyorum.*
Parazitler	Gücünü başkalarına teslim etme, onların idareyi ele geçirmelerine izin verme.	*Gücümü sevgiyle geri alıyor ve tüm parazitlerden kurtuluyorum.*
Parkinson Hastalığı	Korku ve yoğun bir biçimde herkesi, her şeyi kontrol altında tutma arzusu duyma.	*Güvenlik içinde olduğumu bilerek gevşiyorum. Hayat benim için var ve yaşam sürecine güveniyorum.*
Parmaklar	Hayatın ayrıntılarını temsil ederler. Hangi parmakta bir sorun başgösterirse, o parmağın temsil ettiği konuda rahatlayıp, kendinizi serbest bırakmanız iyi olur.	*Hayatın ayrıntılarıyla barış halindeyim. (Hayatın ayrıntılarında rahat ve huzurluyum.)*

-Başparmak	Zekâ ve endişeyi temsil eder.	*Zihnim sükûnet içinde.*
-İşaret Parmağı	Ego'yu ve korkuyu temsil eder.	*Tehlikelerden uzak, emin ellerdeyim.*
-Orta Parmak	Öfke ve cinselliği temsil eder.	*Yeterli cinselliğe sahibim. Cinselliğim konusunda rahatım.*
-Yüzük Parmağı	Birleşmeleri ve kederi temsil eder.	*Ben sükûnet dolu bir sevecenliğe sahibim.*
-Küçük Parmak	Aileyi ve üstlenilen rolleri (kendini benzetmeleri) temsil eder.	*Hayat ailesi içinde ben kendimim, kendim olarak varım.*
Pis Kokan Soluk Bkz. Ağız Kokusu	Yoz eğilimler, pis dedikoduculuk, çirkin düşünme.	*Sevgi dolu, nazik ve dostça konuşuyorum. Ağzımdan yalnızca güzel sözler çıkıyor.*
Piyore	Bir türlü karar verememe yüzünden öfke duyma. Kararsızlık. Karakter zayıflığı.	*Kendimi beğeniyor ve onaylıyorum, aldığım kararlar benim için daima kusursuzdurlar.*
Polinefrit	Bkz. İdrar Yolları Enfeksiyonları	

Prostat	Erkek prensibi temsil eder.	*Erkekliğimi kabul ediyorum, erkekliğimden fıoşnutum.*
-Rahatsızlıkları	Erkekliği zayıf düşüren zihinsel korkular. Vazgeçme. Cinsel baskı ve suçluluk duygusu. Yaşlanmaya inanma.	*Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Kendi gücümü kabul ediyorum. Ben ruhen ebediyen gencim.*
Psikiyatrik Hastalık	Bkz. Delilik	
Raşitizm	Duygusal olarak kötü ya da yetersiz beslenme. Sevgi ve güvenlik eksikliği ya da yokluğu.	*Emin ellerdeyim ve bizzat Evren'in sevgisi beni besliyor.*
Romatizma	Kendini aldatılmış, mağdur edilmiş, kurban edilmiş hissetme. Sevgi eksikliği ya da yokluğu. Kronik acılık. İçerleme.	*Kendi deneyimlerimi kendim yaratırım. Kendimi ve başkalarını sevip onayladıkça, deneyimlerim de daha iyi hale geliyorlar.*
Romatizmal Artrit	Otoriteyi ağır bir biçimde eleştirme. Kendini çok rahatsız edilmiş hissetme.	*Ben kendi kendimin otoritesiyim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Hayat güzel.*
Safra Kesesi Taşları	Acılık, keskinlik. Katı düşünceler. Suçlama, mahkûm etme. Kibir.	*Geçmişi sevinçle geride bırakıyorum. Hayat tatlı, ben de tatlıyım.*

Sağırlık	Reddetme, inatçılık, kendini tecrit etme. Duymak istemediğiniz nedir? "Beni rahatsız etmeyin."	*Tanrısal olanı dinliyorum (her şey O'nun sesidir) ve işitebildiğim her şey bana sevinç veriyor. Ben her şeyle birim.*
Salgı Bezleri	Tutma merkezlerini temsil ederler. Marşa basma faaliyeti.	*Ben kendi dünyamın yaratıcı gücüyüm.*
Salgı Bezi Rahatsızlıkları	Harekete geçirici, ileriye yöneltiri fikirlerin zayıf dağılımı. Kendini tutma, çekinme.	*Gereksindiğim tüm Tanrısal fikirlere ve faaliyete sahibim. Hemen ileri doğru harekete geçiyorum.*
Saman Nezlesi Bkz. Aleljiler	Duygusal tıkanıklık. Takvimden korkma. Kendini baskı altında hissetme. Suçluluk duygusu.	*TÜM HAYAT ile birim. Her zaman güvenlik içindeyim.*
Sara	Zulüm duygusu. Hayatı reddetme. Büyük bir mücadele verme duygusu. Kendine karşı zorbalık.	*Hayatı sonsuz ve sevinçli olarak görmeyi seçiyorum. Ben sonsuzum, sevinçliyim ve barış halindeyim.*
Sarılık Bkz. Karaciğer Rahatsızlıkları	İçsel ve dışsal önyargı. Dengesiz muhakeme.	*Kendim de dahil, tüm insanlar için hoşgörü, şefkat ve sevgi duyuyorum.*

Sarkık Yüz Hatları	Sarkık yüz hatları zihindeki çökertici düşüncelerden kaynaklanırlar. Hayata içerleme, öfke duyma.	*Yaşama sevincini ifade ediyor ve kendime, her günün her anının tadını çıkarma iznini veriyorum. Yeniden gençleşiyorum.*
Sedef Hastalığı Bkz. Cilt Hastalıkları	İncitilmekten korkma. Kendi duygularını uyuşturma. Duygularının sorumluluğunu kabullenmeyi reddetme.	*Hayatın sevinçlerine karşı isteklıyim. Hayatta benim için en iyi olanı hak ve kabul ediyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.*
Selülit	Biriktirilmiş öfke ve kendini cezalandırma.	*Başkalarını bağışlıyorum. Kendimi bağışlıyorum. Hayatı sevmek ve onun tadını çıkarmak için özgürüm.*
Sırt	Hayatın desteğini temsil eder.	
Sırt Rahatsızlıkları Bkz. Omurga Çarpıklıkları, Özel Bölüm	Desteklenmediğimizi hissetmemiz (sanmamız). Bu yalnızca işimiz, ailemiz, eşimiz vb. tarafından desteklendiğimiz yanlış sanısından kaynaklanır. Bizzat Hayat'ın, Evren'in bizi desteklediğini unuturuz.	*Hayatın beni her zaman desteklediğini biliyorum.*

-Alt	Para konusunda korku. Mali destekten yoksunluk.	*Yaşam sürecine güveniyorum. Gereksindiğim her şey daima sağlanacaktır. Emin ellerdeyim.*
-Orta	Suçluluk duygusu. "Ardındaki tüm o ıvır zıvıra" saplanıp kalma.	*Geçmişi geride bırakıyorum. Yüreğimde sevgiyle ilerlemek için özgürüm.*
-Üst	Duygusal destekten yoksunluk. Sevilmediğini hissetme. Bu yüzden kendi sevgisini de alıkoyma.	*Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Hayat beni seviyor ve destekliyor.*
Sıtma	Doğayla ve hayatla olan dengeyi yitirme.	*Hayatın bütünüyle birlik ve denge içindeyim. Emin ellerdeyim.*
Siğiller	Nefretin küçük dışa vurumları. Çirkin olduğuna inanma.	*Ben Hayat'ın sevgi ve ve güzelliğinin tam ifadesiyim.*
Sinir	Ben-merkezcilik (hep kendini düşünme). İletişim kanallarını kapatma.	*Yüreğimi açıyor ve yalnızca sevgi dolu iletişim biçimleri yaratıyorum. Güvenlik içindeyim, iyiyim.*
Bozukluğu	İletişimi temsil ederler. Alıcı ve aktarıcılar.	*Rahatça ve keyifle iletişim kuruyorum.*
Sinirler		

Sinirlilik	Korku, endişe, mücadele, acele etme. Yaşam sürecine güvenmeme.	*Ben sonsuza dek sürecek, ebedi bir yolculuktayım ve yeterince bol zamana sahibim. Yürekten iletişim kuruyorum. Her şey yolunda.*
Sinüzit	Yakın bir kişiye sinirlenme (sinirlendirici bir yakının varlığı).	*Huzur ve uyumun her zaman içimi kapladığını ve beni kuşattığını ilân ediyorum. Her şey yolunda.*
Sistit	Endişe. Eski fikirlerin etkisi altında olma. Bırakmaktan, koyuvermekten korkma. Kızgın olma.	*Eskiyi rahatça ve kolayca bırakıyor ve yeni'ye "hayatıma hoşgeldin" diyorum. Emin ellerdeyim.*
Sivilceler Bkz. Ciltteki Siyah ve Beyaz Başlı Yağ Birikintileri	Küçük öfke patlamaları.	*Düşüncelerimi yatıştırıyorum ve ben sakinim.*
Siyatik	İkiyüzlü olma. Para ve gelecek için endişelenme.	*Benim için daha hayırlı olana doğru ilerliyorum. Her yerde benim için hayırlı şeyler var. Güvenlik içindeyim, korunuyorum.*
Soluk Alma	Hayatı içine alma yeteneğini temsil eder.	*Hayatı seviyorum. Yaşamak güzel ve güvenli (tehlikesiz) bir şey.*

Solunum Rahatsızlıkları Bkz. Boğulma Krizleri, Aşırı Havalandırma	Hayatı bütünüyle içine almaktan korkma ya da bunu reddetme. Hayatta bir yer tutma, hatta var olma hakkını bile kendinde görememe.	*Dopdolu ve rahatça yaşamak benim doğuştan kazandığım bir haktır. Sevilmeye değerim. Artık hayatı bütünüyle yaşamayı seçiyorum.*
Solunum Yolları Hastalıkları Bkz. Bronşit, Nezle, Öksürük, Grip	Hayatı bütünüyle içine almaktan korkma.	*Güvenlik içindeyim. Hayatımı seviyorum.*
Spazmlar	Korku yüzünden düşüncelerimizi sıkıştırma.	*Serbest bırakıyorum, gevşeyip rahatlıyorum. Emin ellerdeyim.*
Su Toplanması Bkz. Ödem, Şişlik	Neyi kaybetmekten korkuyorsunuz?	*İsteyerek ve sevinçle bırakıyorum.*
Şeker Hastalığı	"Keşke öyle olsaydı" düşüncesinden kaynaklanan özlem. Yönetmek için büyük bir ihtiyaç duyma. Derin keder. "Geriye hiçbir hoşluk, tatlılık kalmadı" duygusu.	*Bu an sevinçle dolu. Şimdi bu günün hoşluğunu, tatlılığını hissetmeyi seçiyorum.*

Şişlik Bkz. Ödem, Su Toplanması	Düşüncelere saplanıp kalma. Tıkanmış, acı verici fikirler.	*Düşüncelerim rahatça ve kolayca akıyorlar.*
Şişman(lık) Bkz. Aşırı Kiloluluk	Aşırı duyarlık. Çoğunlukla korkuyu temsil eder ve kişinin korunma ihtiyacı duyduğunu gösterir. Korku gizli bir öfkeyi ve bağışlamaya gösterilen direnci saklayan bir örtü de olabilir.	*Ben Tanrısal Sevgi tarafından korunuyorum. Daima emin ellerdeyim. Büyümeye ve hayatımın sorumluluğunu üstlenmeye hazırım. Diğerlerini bağışlıyorum ve artık hayatımı istediğim biçimde yaratıyorum. Güvenlik içindeyim.*
-Kalçalar	Ana babaya duyulan inatçı öfke birikimleri.	*Geçmişi bağışlamaya hazırım. Ana babamın sınırlamalarının ötesine geçmem iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey.*
-Karın	Yeterince bakılıp beslenmediği için öfke duyma.	*Kendimi ruhsal gıdayla besliyorum; doyum içinde ve özgürüm.*
-Kollar	Kendisinden sevgi esirgendiği için öfke duyma.	*İstediğim tüm sevgiyi yaratmam iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey.*
-Uyluklar	Çocukluk devresine ait, bastırılıp sıkıştırılmış öfke birikimleri. Çoğunlukla babaya duyulan gazap.	*Babamı sevgiden yoksun bir çocuk olarak görüyor ve onu kolayca bağışlıyorum. Her ikimiz de özgürüz.*

Şirpençe Bkz. Çıbanlar	Kişisel olarak uğranan haksızlıklarla ilgili zehirli öfke.	*Geçmişi serbest bırakıyor ve zamanın hayatımın her alanını iyileştirmesine izin veriyorum.*
Tansiyon		
-Yüksek	Çoktan beri süren, çözülmemiş duygusal sorun.	*Geçmişi neşeyle geride bırakıyorum. Huzur içindeyim.*
-Düşük	Çocukken yeterince sevgi görmemiş olma. Bozguna uğramışlık. "Ne anlamı var ki? Nasıl olsa işe yaramayacak" yaklaşımı.	*Artık daima-sevinçli olan ŞİMDİ' de yaşamayı seçiyorum. Hayatım bir sevinç kaynağıdır.*
Taşıt Tutması Bkz. Hareket Tutması	Korku. Tutsaklık. Kapana kısıldığını hissetme.	*Her zaman ve her yerde kolaylıkla hareket ediyorum. Beni kuşatan şey yalnızca sevgi.*
Tenya	Bir kurban olduğuna ve kirli olduğuna güçlü bir biçimde inanma. Başkalarının görünüşteki tutumları karşısında kendini çaresiz hissetme.	*Başkaları yalnızca benim kendi hakkımdaki güzel duygularımı yansıtıyorlar. Kendimi olduğum gibi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum.*

Tetanos	Kızdıran, hasta eden düşüncelerden kurtulma zorunluluğu.	*Sevginin yüreğimden akarak içimi yıkamasına, bedenimin her parçasını ve duygularımı arındırıp iyileştirmesine izin veriyorum.*
Tırmalamalar (Tahriş Edici Kaşıma)	Hayatın sizi çok hırpaladığını hissetmeniz. Hayatın bir aldatmaca olduğunu, aldatıldığınızı hissetmeniz	*Hayatın bana gösterdiği cömertlik için minnettarım. Ben kutlu bir varlığım.*
Tırnaklar	Korunmayı temsil ederler.	*Elimi güvenle uzatıyorum.*
Tırnak Yeme	Düş kırıklığı. Kendini yiyip durma. Genelde anne ya da babanın inadına yapılır.	*Büyümem iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey. Artık kendi hayatımı sevinçle ve kolaylıkla yönetiyorum.*
Tikler, Seğirmeler	Korku. Başkaları tarafından gözlendiği duygusu.	*Tüm hayat beni beğeniyor ve onaylıyor. Her şey yolunda. Güvenlik içindeyim.*
Timüs	Bağışıklık sistemini yöneten salgı bezi. Hayat tarafından saldırıya uğradığını hissetme. "*Onlar* dışarıda bana saldırmak için bekliyorlar" duygusu.	*Sevgi dolu düşüncelerim bağışıklık sistemimi güçlü tutarlar. İçeride ve dışarıda güvenlik içindeyim. Kendimi sevgiyle dinliyorum.*

Tiroit Bkz. Guatr	Aşağılanma. "Yapmak istediklerimi asla yapamayacağım. Benim sıram ne zaman gelecek?"	*Eski sınırlamaları aşıyor ve artık kendimi özgür ve yaratıcı bir biçimde ifadeye izin veriyorum.*
Tiroidin Aşırı Çalışması	Dışarıda (hariç) bırakıldığı için şiddetli öfke, gazap.	*Ben hayatın merkezindeyim ve kendimi ve gördüğüm her şeyi beğeniyor ve onaylıyorum.*
Tiroidin Az Çalışması	Vazgeçme. Kendini, umutsuz bir biçimde bastırılmış hissetme.	*Kuralları beni tümüyle destekleyen yeni bir hayat yaratıyorum.*
Tutulmalar (Sertleşmeler)	Katı, inatçı düşünme biçimi.	*Esnek düşünebilecek kadar güvenlik içindeyim.*
Uçuklar	Öfkeli sözcükleri kafada kurup, onları ifade etmekten korkma.	*Ben yalnızca huzur verici deneyimler yaratırım, çünkü kendimi seviyorum. Her şey yolunda.*
-Basit Uçuk (dudaklarda)	Şikâyet etmek için yanıp tutuşma, Söylenmemiş (açığa vurulmamış) acı ve sert sözcükler.	*Ben yalnızca sevgi sözcükleri düşünür ve söylerim. Hayatla barış halindeyim.*
-Üreme Organlarında Uçuk Bkz. Zührevi Hastalık	Cinsel suç konusundaki toplumsal inancı benimseme ve cezalandırılma ihtiyacı duyma. Toplumdan utanma. Cezalandırıcı bir Tanrı'ya inanma. Cinsel organını reddetme.	*Benim Tanrı anlayışım beni destekliyor. Ben normal ve doğalım. Kendi cinselliğimden ve bedenimden mutluluk duyuyorum. Ben harikayım.*

Urlar (Tümörler)	Eski yaraları ve şokları besleme. Vicdan azabı, pişmanlık birikimi.	*Geçmişi sevgiyle bırakıyor ve dikkatimi bu yeni güne çeviriyorum. Her şey yolunda.*
Uyku Hastalığı (Narkolepsi)	Başa çıkamama. Aşın korku. Kaçıp kurtulmak isteme. Burada olmak istememe.	*Tanrısal bilgeliğin ve rehberliğin beni her zaman koruduğuna güveniyorum. Emin ellerdeyim.*
Uykusuzluk	Korku. Yaşam sürecine güvenmeme. Suçluluk duygusu.	*Günü sevgiyle geride bırakıyorum ve yarının kendi başının çaresine bakacağını bilerek huzur dolu bir uykuya dalıyorum.*
Uyuz	Hastalıklı düşünme biçimi. Başkalarının sizin canınızı sıkmalarına, sizi sinirlendirmelerine izin verme.	*Ben hayatın canlı, sevecen, neşeli ifadesiyim. Ben kendi kendimin efendisiyim.*
Ülserler Bkz.Mide Ülseri	Korku. Yeterince iyi (yeterli) olmadığına dair güçlü kam. Sizi yiyip duran şey nedir?	*Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Huzur içindeyim. Sakinim. Her şey yolunda.*
Üreme Organları	Erkek ve dişi prensipleri temsil ederler.	*Ben olmak iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey.*
-Rahatsızlıkları	Yeterince iyi (yeterli) olamama endişesi.	*Hayatı ifade edişimden memnunum. Olduğum halimle mükemmelim. Kendimi seviyor ve onaylıyo rum.*

Üşüyüp Titreme	Zihinsel olarak içe çekilme, büzülme. Geri çekilme, bir kenara çekilme arzusu. "Beni yalnız bırakın" duygusu.	*Her an emin ellerde ve güvenlik içindeyim. Sevgi beni kuşatıyor ve koruyor. Her şey yolunda.*
Varis	Nefret ettiğiniz bir işte ya da bir yerde bulunmanız. Hevesinizin kırılması. Gücünden fazla çalıştığını ve taşıyabileceğinden fazla yük yüklendiğini hissetme.	*Gerçekten ayakta duruyor ve neşeyle yaşayıp hareket ediyorum. Hayatı seviyorum ve özgürce dolaşıyorum.*
Verem	Bencillikten ağır ağır eriyip gitme. Tahakküm edicilik, sahiplenicilik. Gaddar düşünceler, intikam alma.	*Kendimi sevip onaylarken, içinde yaşayacak mutlu, barış dolu bir dünya da yaratıyorum.*
Viral Enfeksiyonlar Bkz. Enfeksiyon	Hayatında mutluluk ve neşeden yoksunluk. Acılık duygusu.	*Mutluluğun hayatımda rahatça akmasına sevgiyle izin veriyorum. Kendimi seviyorum.*
Vitiligo	Kendini her şeyin bütünüyle dışında hissetme. Hiçbir şeye, hiçbir gruba ait olmama duygusu.	*Ben Hayat'ın tam merkezindeyim ve tamamen Sevgi'ye bağlıyım.*
Vulva	İncinebilirliği temsil eder.	*İncinebilir olmak iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şeydir.*

Yanmalar (Beden Isısının Yükselmesi)	Yakıcı öfke. Öfkeyle için için yanma.	*Kendi içimde ve çevremde sadece barış ve uyum yaratıyorum. Kendimi iyi hissetmeyi hak ediyorum.*
Yaralar Bkz. Kesikler, Bereler	Kendine kızma. Suçluluk duyma.	*Şimdi öfkeyi olumlu yollardan salıveriyorum. Kendimi seviyor ve takdir ediyorum.*
Yaşlanma Sorunları	Toplumsal inançlar. Eski tarz düşünme. İnsanın kendisi olmaktan korkması. Şimdi'nin reddedilmesi.	*Kendimi her yaşta seviyor ve kabulleniyorum. Hayatın her anı mükemmeldir.*
Yatağa İşeme (Uykuda idrar Kaçırma)	Ana-babadan (özellikle de babadan) korkma.	*Bu çocuğa sevgi, şefkat ve anlayışla bakıldı. Her şey yolunda.*
Yirmi Yaş Dişinin Çene Kemiğine Kaynaması	Sağlam bir temel yaratmak için kendinize zihinsel boşluk, alan tanımamanız,	*Bilincimi hayatın yayılıp genişlemesine açıyorum. Büyümem ve değişmem için yeteri kadar yer var.*
Yorgunluk	Direnme, can sıkıntısı. İnsanın yaptığı işi sevmemesi.	*Hayat bana coşku veriyor; istek ve enerji doluyum.*
Yumrular	Ego'nun, mesleki konuda (kariyerle ilgili olarak) içerlemesi, düş kırıklığına uğraması, yaralanması.	*Zihnimden, bu ertelemeye neden olan düşünce kalıbını atıyor ve artık başarının benim olmasına izin veriyorum.*

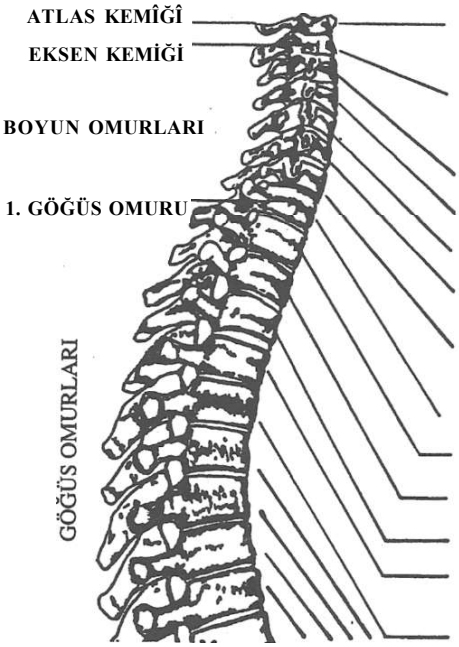
Yumurtalıklar	Yaratma noktalarını temsil ederler. Yaratıcılık.	*Yaratıcı akışım içinde dengeliyim.*
Yüz	Dünyaya gösterdiğimiz şeyi temsil eder.	*Ben olmak iyi ve güvenli bir şey. Kendimi olduğum gibi ifade ediyorum.*
Yüz Felci	Öfke üzerinde aşırı kontrol. Duygularını ifade etme konusunda isteksizlik.	*Duygularımı ifade etmem, benim için iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şeydir. Kendimi bağışlıyorum.*
Zatürree Bkz. Akciğer Rahatsızlıkları	Umutsuzluk. Hayattan yorgunluk. İyileşmesine izin verilmemiş duygusal yaralar.	*Hayatın soluğuyla ve zekâsıyla dolu Tanrısal fikirleri rahatça içime alıyorum. Bu yeni bir andır.*
Zona	Ayakkabının öteki tekinin de düşmesini bekleme. Korku ve gerilim. Aşırı duyarlılık.	*Gevşeyip rahatlıyorum, huzur içindeyim, çünkü yaşam sürecine güveniyorum. Benim dünyamda her şey yolunda.*
Zührevi Hastalık Bkz. AIDS, Belsoğukluğu, Uçuklar, Frengi	Cinsel suçluluk duygusu. Cezalandırılma ihtiyacı duyma. Cinsel organların günahkâr ya da pis olduklarına inanma. Birisine tecavüz etmiş olma.	*Cinselliğimi ve onun ifadesini sevgi ve neşeyle kabulleniyorum. Yalnızca beni destekleyen ve kendimi iyi hissettiren düşünceleri kabul ediyorum.*

ÖZEL BÖLÜM

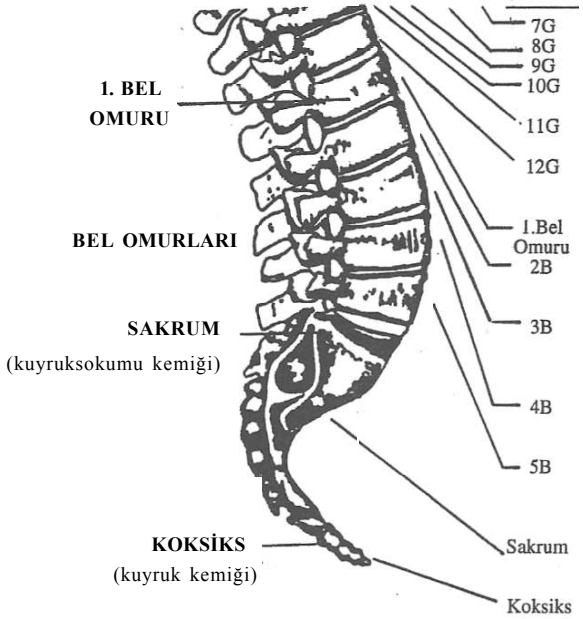
OMURGA ÇARPIKLIKLARI

Günümüzde o kadar çok insan çeşitli sırt sorunlarına sahip ki, omurga ve omurları ayrı bir bölüm olarak listelemenin yararlı olacağını hissettim. Lütfen sonraki sayfada yer alan omurga şemasını ve yer alan bilgileri inceleyin. Sonra bu şemadan yola çıkarak, altta liste halinde sunulan zihinsel karşılıkları değerlendirin. Her zaman olduğu gibi, size en yararlı olacak anlamı saptamak için kendi bilgeliğinizi kullanın.

OMURGA ÇARPIKLIKLARI ETKİLERİNİN ŞEMASI



OMUR	BÖLGELER	ETKİLERİ	
1. Boyun Omuru	Baştaki kan dolaşımı, hipofız bezi, kafa derisi, yüz kemikleri, beyin, iç ve orta kulak, sempatik sinir sistemi.	Baş ağrıları, sinirlilik, uykusuzluk, baş üşütmeleri, yüksek tansiyon, migren, sinir bozuklukları, bellek yitimi, kronik yorgunluk, baş dönmesi.	BOYUN BÖLGESİ
2B	Gözler, göz sinirleri, kulak sinirleri, sinüsler, mastoid kemikleri, dil, alın.	Sinüzit, alerjiler, şaşılık, sağırlık, göz rahatsızlıkları, kulak ağrısı, bayılma nöbetleri, bazı körlük vakaları.	
3B	Yanaklar, dış kulak, yüz kemikleri, dişler, üçüz sinir.	Nevralji, sinir iltihabı, akne ya da sivilceler, egzama.	
4B	Burun, dudaklar, ağız, östaki borusu.	Saman nezlesi, nezle, işitme duyusu kaybı, lenf bezleri.	
5B	Ses kirişleri, boyun, boyun salgı bezleri, yutak.	Larenjit, boğuk seslilik, boğaz ağrısı ya da anjin gibi boğaz rahatsızlıkları.	
6B	Boyun kasları, omuzlar, bademcikler.	Boyun tutulması, üst kolda ağrı, bademcik iltihabı, boğmaca öksürüğü, krup hastalığı.	
7B	Tiroit bezi, omuzlardaki burslar, dirsekler.	Bursit, üşümeler, tiroit rahatsızlıkları.	
1. Göğüs Omuru	Kolların dirseklerden aşağıya olan bölümü, eller, bilekler, parmaklar, yemek borusu ve soluk borusu.	Astım, öksürük, solunum güçlüğü, nefes darlığı, alt kollarda ve ellerde ağrı.	
2G	Kalp, kalp kapakçıkları, kalp damarları.	Fonksiyonel kalp rahatsızlıkları ve belirli göğüs rahatsızlıkları.	
3G	Akciğerler, bronşlar, göğüs zarı, göğüs, memeler.	Bronşit, zatülcenp, zatürree, grip.	
4G	Safra kesesi, salgı bezlerinin boşaltım kanalı.	Safra kesesi rahatsızlıkları, sarılık, zona.	SIRTIN ORTASI
5G	Karaciğer, güneş sinirağı, kan.	Karaciğer rahatsızlıktan, ateşler, düşük tansiyon, anemi, dolaşım bozukluğu. artrit.	
6G	Mide	Hazımsızlık, mide ekşimesi de dahil olmak üzere mide rahatsızlıkları.	



Pankreas, oniki parmak bağırsağı.	Ülserler, gastrit.
Dalak	Düşük direnç.
Adrenal ve böbreküstü bezleri.	Alerjiler, kurdeşen.
Böbrekler	Böbrek rahatsızlıktan, damar sertliği, kronik yorgunluk, nefrit, piyelit.
Böbrekler, idrar yollan.	Akne, sivilce, egzama ya da çıban gibi cilt rahatsızlıkları.
ince bağırsaklar, lenf dolaşımı.	Romatizma, gaz sancılan, belirli kısırlık tipleri.
Kalın bağırsaklar, kasık bağlan.	Kabızlık, kolit, dizanteri, ishal, bazı fıtıklar ya da kasık yarıkları.
Apandis, karın, üst bacak.	Kramplar, solunum zorluğu, asidoz, varis.
Üreme organları, dölyatağı, idrar torbası, dizler.	idrar torbası rahatsızlıkları, ağrılı ya da düzensiz âdet görme, düşükler, yatak ıslatma, iktidarsızlık, yaşam belirtilerinde değişiklik, çeşidi diz ağrıları.
Prostat, aşağı-sırt kasları, siyatik siniri.	Siyatik, lumbago, zor, ağrılı ya da çok sık işeme.
Alt bacaklar, ayak bilekleri, ayaklar.	Bacaklarda dolaşım bozukluğu, şişmiş ayak bilekleri, zayıf ayak bilekleri ve kemerleri, soğuk ayaklar, bacaklarda güçsüzlük, bacak krampları.
Kalça kemikleri, kalça.	Sakrum'la ilgili rahatsızlıklar, omurganın eğriliği.
Rektum, makat.	Basurlar, kaşıntı, otururken kuyruksokumunda ağrı.

Omurga omurlarının ve disklerinin çarpıklıkları sinir sistemini uyararak bünyeyi, organları ve fonksiyonlarını etkileyebilir ve yukarıda gösterilen rahatsızlıklara yol açabilir.

OMURGA ÇARPIKLIKLARI

OMURLAR	*OLASI NEDEN*	*YENİ DUSUNCE MODELİ*
Boyun Omurları 1B	Korku. Karmaşa. Hayattan kaçış. Kendini yeterince iyi bulmama. "Komşular ne der?" Bitip tükenmez içsel gevezelik.	Kendi merkezimdeyim, sakinim ve dengeliyim. Evren beni onaylıyor. Yüksek Benliğim'e güveniyorum. Her şey yolunda.
2B	Bilgeliği reddetme. Bilmeyi ya da anlamayı reddetme. Kararsızlık. İçerleme ve suçlama. Hayatla kurduğu dengeyi yitirme. İnsanın kendi spiritüel yanını yadsıması.	Ben Evren'le ve tüm yaşamla birim. Bilmek ve büyümek (olgunlaşmak) benim için iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şeydir.
3B	Başkalarına yönelik suçlamaları kendi kabullenme. Suçluluk duygusu. Kendini feda etme. Kararsızlık. İnsanın kendi kendine eziyet etmesi. Başından büyük işe girişmesi.	Ben yalnızca kendimden sorumluyum ve her kimsem, o olduğum için seviniyorum. Yarattığım her şeyi idare edebilirim.
4B	Suçluluk duygusu. Bastırılmış öfke. Acılık. Susturulmuş duygular. Biriktirilmiş gözyaşları.	Hayatla açık ve net bir iletişim içindeyim. Hayatın hemen şimdi tadını çıkarmakta özgürüm.

	5B	Alay edilme ve aşağılanma korkusu. Kendini ifade etmekten korkma. Kendi hayrına olanı reddetme. Taşıyabileceğinden fazla yük yüklenme.	Açık ve net bir iletişim içindeyim. Kendi hayrıma olanı kabul ediyorum. Tüm beklentileri bırakıyorum. Seviliyorum ve emin ellerdeyim.
	6B	Yükler, sorumluluklar. Fazla yüklenme. Başkalarını onarmaya, ihtiyaçlarını karşılamaya çalışma. Direnme. Esneklikten yoksunluk.	Başkalarını hayattan gerekli dersleri almaları için sevgiyle bırakıyorum. Kendime sevgiyle bakıyorum. Hayatta rahatça hareket ediyorum.
	7B	Karmaşa. Öfke. Kendini çaresiz hissetme. Erişememe.	Kendim olma hakkına sahibim. Geçmişi bağışlıyorum. Kim olduğumu biliyorum. Başkalarına sevgiyle yaklaşıyor, dokunuyorum.
Göğüs Omurları	1G	Hayattan korkma, başa çıkamayacağını hissetme. İdare edememe. Kendini hayata kapama.	Hayatı kabul ediyor ve onu kolayca içime alıyorum. Artık tüm mükemmel şeyler benim.
	2G	Korku, acı ve incinme. Hissetmek istememe. Kalbini kapama.	Kalbim bağışlıyor ve bırakıyor. Kendimi sevmem iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey. Hedefim iç huzurudur.

3G	İçsel kaos. Derin, eski yaralar. İletişim kuramama.	Herkesi bağışlıyorum. Kendimi bağışlıyorum. Kendimi besliyor ve destekliyorum.
4G	Acılık. Başkalarını kusurlu, haksız çıkarma ihtiyacı duyma. Suçlama.	Kendime bağışlama armağanı veriyorum; her ikimiz de artık özgürüz.
5G	Duygularını analiz edip değerlendirmeyi reddetme. Kapatılmış duygular, şiddetli öfke.	Hayatın içimden akmasına izin veriyorum. Yaşamaya istekliyim. Her şey yolunda.
6G	Hayata öfke duyma. Biriktirilmiş olumsuz duygular. Gelecek korkusu. Sürekli endişe.	Hayatın önümde olumlu biçimlerde gelişip açılacağına inanıyorum. Kendimi sevmem iyi ve güvenli (tehlikesiz) bir şey.
7G	Acıları biriktirip saklama. Zevk almayı, keyfine bakmayı reddetme.	İsteyerek bırakıyor, koyuveriyorum. Hoşluğun, tatlılığın hayatımı doldurmasına izin veriyorum.
8G	Başarısızlık saplantısı. Hayrına olana, kendisi için iyi olana direnme.	Tüm güzel ve hayırlı şeyleri alıp kabul etmeye açığım. Evren beni seviyor ve destekliyor.

9G	Hayat tarafından düş kırıklığına uğratıldığını hissetme. Başkalarını suçlama. Kendini kurban edilmiş hissetme.	Kendi gücüme sahip çıkıyorum. Kendi gerçeğimi sevgiyle yaratıyorum.
10G	idareyi üzerine almayı reddetme. Kurban olma ihtiyacı duyma. "Bu senin kabahatin," tutumunu sürdürme.	Kendimi sevgi ve mutluluğa açıyorum; bunları rahatça veriyor ve alıp kabul ediyorum.
11G	Düşük öz-imaj (kendini aşağı görme). İlişkilerden korkma.	Güzel ve sevilmeye değerim; beğeniliyor ve takdir ediliyorum. Kendimle iftihar ediyorum.
12G	Yaşama hakkına sahip çıkmama. Sevgi konusunda güvensiz ve korkak olma. Sindirememe.	Hayatın sevinçlerini içimde serbestçe dolaştırmayı seçiyorum. Kendimi besleyip desteklemeye hazırım.
Bel Omurları 1B	Sevgi isteme ama yalnız kalma ihtiyacı duyma. Güvensizlik.	Ben evrende güvenlik içindeyim ve tüm Hayat beni seviyor ve destekliyor.
2B	Çocukluk devresi acılarına saplanıp kalma. Hiçbir çıkış yolu görememe.	Ana babamın sınırlamalarını aşarak gelişiyor ve kendim için yaşıyorum. Şimdi sıra bende.

3B	Cinsel tecavüz, incinme. Suçluluk duygusu. Kendinden nefret etme.	Geçmişi geride bırakıyorum. Kendimi ve güzel cinselliğimi aziz tutuyorum (bağrıma basıyorum). Emin ellerdeyim. Seviliyorum.
4B	Cinselliği reddetme. Mali güvensizlik. Mesleki korku. Kendini güçsüz hissetme.	Kendimi olduğum gibi seviyorum. Kendi gücüm üzerinde (onu temel alarak) yükseliyorum. Her düzeyde güvenlik içindeyim.
5B	Güvensizlik. İletişim kurmakta zorlanma. Öfke. Zevki kabullenememe.	Hayatın tadım çıkarmayı hak ediyorum. Arzu ettiğim şeyleri talep ediyorum ve bunları zevk ve neşeyle kabul ediyorum.
Sakrum	Güç kaybı. Eski inatçı öfke.	Ben hayatımın gücü ve otoritesiyim. Geçmişi geride bırakıyor ve benim için hayırlı olana sahip çıkıyorum.
Koksiks	Kendinle ilgili dengeyi yitirmen. Geçmişin etkisi altında olma. Eski acıları içinde canlı tutma. Kendini suçlama.	Kendimi severek hayatıma denge kazandırıyorum. Bu günde yaşıyorum ve kendimi olduğum gibi seviyorum.

BİTİRİRKEN

Çocuklar ve hayvanlar, çok açık oldukları için, çevrelerindeki yetişkinlerin bilinçlerinden fazlasıyla etkilenebilirler. Bundan dolayı, çocuklar ya da evcil hayvanlar için çalışırken, onaylamaları (telkinleri) hem onlar için hem de onları etkileyebilecek durumda olan ana babalarının, öğretmenlerinin, yakınlarının bilincini temizlemek için kullanın.

Unutmayın, *metafizik neden'e* ulaşmak demek, fiziksel olanın ardındaki zihinsel nedene ulaşmak demektir. Örneğin, eğer siz bana kabızlık sorunuyla gelen bir hastam olsanız, sizin kendi sınırlılığına ve yetersizliğine inanan ve bu yüzden de yeniden yerine koyamayacağı korkusuyla bir şeyleri bırakmaktan, koyuvermekten zihnen korkan bir insan olduğunuzu anlardım. Bu ayrıca sizin eski, acı verici bir anıyı sürekli kafanızda, duygularınızda yaşattığınız, onu bir türlü içinizden çıkarıp atamadığınız anlamına da gelebilir. Ya da artık size katkıda bulunmayan bir ilişkiyi, doyum vermeyen bir işi veya artık işinize yaramayan kimi eşyayı bırakmaktan da korkuyor olabilirsiniz. Hatta para konusunda cimri olabilirsiniz. Rahatsızlığınız bana, zihinsel tutumunuzla ilgili birçok ipucu verecektir.

Size sıkılı bir yumruk ve gergin bir tutumla içinize yeni hiçbir şey alamayacağınızı anlatmaya çalışırdım. Evrenin (soluk almanızı sağlayan o gücün) sizi besleyip koruyacağına güvenmenizi sağlamaya çalışırdım, ki böylece hayatın ritim-

leriyle birlikte akabilesiniz. Korku kalıplarından kurtulmanıza yardımcı olur ve size, zihninizi farklı bir biçimde kullanarak yeni bir güzel deneyimler devresini nasıl yaratacağınızı öğretirdim. Sizden evinize gidip dolaplarınızı boşaltmanızı ve yeni şeylere yer açmak için tüm yararsız eşyayı atmanızı isteyebilirdim. Ve bunu yaparken de, yüksek sesle, "Eskiden kurtuluyor, yeniye yer açıyorum," demenizi isterdim. Basit, fakat etkili. Ve siz bu bırakma (terk ve feragat etme) prensibini anlamaya başladıkça, bir sıkı tutma ve alıkoyma biçimi olan kabızlık da kendi başının çaresine bakacaktır. Beden, artık yararlı olmayanı rahatça dışarı atacaktır.

Belki SEVGİ, HUZUR, SEVİNÇ ve KENDİNİ-ONAYLAMA kavramlarını ne kadar sık kullandığıma dikkat etmişsinizdir. Gerçekten sevgi dolu bir yürekle yaşayabildiğimiz, kendimizi onayladığımız ve Tanrısal Gücün tüm ihtiyaçlarımızı sağlayacağına güvendiğimiz zaman, huzur ve mutluluk hayatımızı doldurur, hastalık ve rahatsız edici deneyimler artık bizim deneyimimizde yer almazlar. Hedefimiz mutlu, sağlıklı yaşamlar sürmek, kendimizle birlikte olmaktan zevk almaktır. Sevgi öfkeyi yok eder, sevgi kırgınlığı ortadan kaldırır, sevgi korkuyu dağıtır, sevgi güvenlik yaratır. Kendinizi bütünüyle sevip kabullenebilirseniz, o zaman hayatınızdaki her şey kolaylık, uyum, sağlık, refah ve mutlulukla akmak zorundadır.

Bedensel bir rahatsızlığınız varsa bu kitabı en iyi şu şekilde kullanabilirsiniz:

1. Zihinsel nedeni arayıp bulun. Bu nedenin sizin için doğru olup olamayacağını değerlendirin. Eğer değilse, sessiz bir köşeye çekilip kendi kendinize, "Bu rahatsızlığı benim hangi düşüncelerim yaratmış olabilir?" diye sorun.

2. Yüksek sesle şöyle tekrarlayın: "Bu rahatsızlığı yaratan düşünce kalıbını bilincimden çıkarıp atmaya hazırım."

3. Yeni düşünce modelini birkaç kez tekrarlayın.

4. İyileşme sürecinin başladığını güvenle kabul edin.

Her ne zaman bu bedensel rahatsızlık aklınıza gelse, bu basamakları tekrarlayın.

Şimdi sunacağım bitiriş meditasyonunu, bu meditasyon sağlıklı bir bilinç, dolayısıyla sağlıklı bir beden yaratacağı için, her gün okumanız çok yararlı olur.

SEVGİ TEDAVİSİ

İçimin derinliklerinde, varlığımın merkezinde tükenmez bir sevgi kaynağı var. Artık bu sevginin yüzeye çıkmasına izin veriyorum. O yüreğimi, bedenimi, zihnimi, bilincimi, tüm varlığımı dolduruyor, benden çıkarak her yöne yayılıyor ve çoğalmış olarak bana geri dönüyor. Ne kadar çok sevgi verirsem, o kadar çok verebilecek bolluğa kavuşuyorum, çünkü sonsuz bir kaynağa sahibim. Sevgiyi yaşama ve verme benim KENDİMİ İYİ HİSSETMEMİ sağlıyor, o benim içsel mutluluğumun bir ifadesidir. Kendimi seviyorum; bundan dolayı da bedenime sevgiyle bakıyorum. Onu yararlı yiyecek ve içeceklerle besliyorum, onu sevgiyle giydirip kuşatıyorum ve bedenim de bana fışkıran canlılıkta bir sağlık ve enerjiyle, sevgiyle karşılık veriyor. Kendimi seviyorum; bundan dolayı da tüm ihtiyaçlarımı karşılayan ve içinde yaşamaktan zevk aldığım, rahat bir evde oturuyorum. Odaları sevgi titreşimleriyle dolduruyorum ki -ben de dahil olmak üzere- içeri giren herkes bu sevgiyi hissetsin ve onunla beslensin.

Kendimi seviyorum; bu yüzden, yapmaktan gerçekten zevk aldığım, yaratıcı yeteneklerimi kullanabildiğim, sevdiğim ve beni seven insanlarla birlikte çalıştığım, insanlar için yararlı bir şeyler yapabildiğim ve karşılığında iyi bir gelir elde ettiğim bir işte çalışıyorum. Kendimi seviyorum; bunun için de insanlara karşı sevecen davranıyor ve onlar hakkında da öyle düşünüyorum; çünkü verdiklerimin çoğalarak bana

geri döneceklerini biliyorum. Hayatıma yalnızca sevecen insanları çekiyorum, çünkü onlar benim varlığınım aynasıdırlar. Kendimi seviyorum; bu yüzden de geçmişi ve tüm geçmiş deneyimleri bağışlıyor ve onları geride bırakıyorum; artık özgürüm. Kendimi seviyorum, bundan dolayı da bütünüyle şimdi'de yaşıyorum. Geleceğimin parlak, mutlu ve güvenli olduğunu bilerek her anı iyi yaşıyorum; çünkü ben evrenin sevgili çocuğuyum ve evren şimdi ve sonsuza dek bana sevgiyle bakacak, beni koruyacaktır.

Sizi seviyorum.